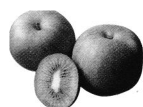
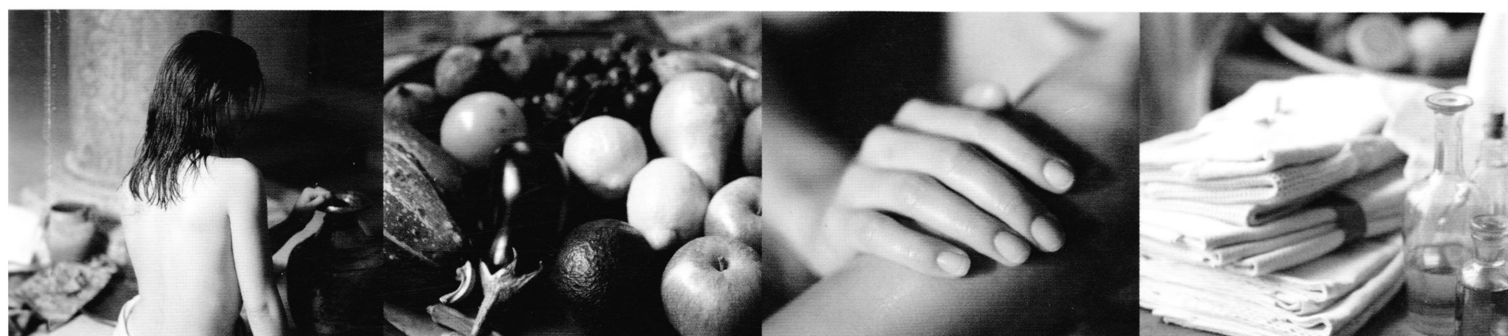
H A R I S H J O H A R I





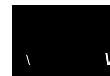


MASAJUL AYURVEDIC

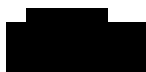
Tehnici indiene tradiționale pentru echilibrarea trupului şi a minții

Pro Editură şi Tipografie

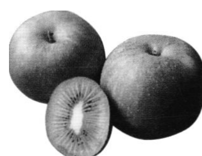


UNUL DINTRE CELE MAI VECHI SISTEME DE MEDICINĂ din lume, Ayurveda priveşte fiinţa umană ca fiind strâns legată de mediu şi de toate celelalte forme de viaţă. Odată cu dezvoltarea acestei arte tămăduitoare, practicanţii masajului, care erau şi medici ayurvedici, au dezvoltat un sistem special, bazat pe propriile lor cunoştinţe despre nevoile diverselor tipuri constituţionale şi pe cunoaşterea *marma,* puncte subtile de energie ce reacţionează la manipularea fizică blândă. Furnizând o introducere cuprinzătoare în masajul ayurvedic, aceasta este prima carte care face disponibile tehnicile ayurvedice atât novicelui, cât şi practicantului experimentat de masaj.

Masajul ayurvedic tratează atât nivelul fizic, cât şi cel mintal, transmiţând o energie vitală ce ajută toate sistemele organismului să se refacă şi să se înnoiască. Aplicat cu regularitate, poate înlătura tensiunea musculară, tonifia organismul, reda agilitatea articulaţiilor înţepenite şi stopa îmbătrânirea prematură şi apariţia ridurilor.



Harish Johari a început studiul principiilor ayurvedice -X fr >npdă, studiind în India sa natală cu •M ≼(¥Udkmrr ren. '•'5,"Î ţi ayurvedici tradiţionali. El a numeroase cărţi, printre *Uneltele Tantrei, Chakrele,* *jeluitoare a cristalelor.*



www.proeditura.ro
ISBN 978-973-8951-71-6



5 9^8359 002809
TelVerde: IiMiIttMifcHil

— JRHDS
I I II Imeb

i 9.00

r ? 1

uprins

Prefață vii

Introducere 1

Capitolul 1 Introducerea în Masaj 4

Capitolul 2 Principiile ayurvedice ale masajului 7

Capitolul 3 Uleiurile pentru masaj 26

Capitolul 4 Pregătirea pentru masaj 43

Capitolul 5 Masajul complet al corpului 58

Capitolul 6 Masajul terapeutic 106

Capitolul 7 Masajul în timpul sarcinii 121

Capitolul 8 Masajul copiilor mici 131

Capitolul 9 Masajul de înfrumusețare 136

Apendice Marmas și poziționarea lor 151

Glosar 157

Prefață

Instruirea mea în Ayurveda a început la o vârstă fragedă. La vârsta de 8 sau 10 ani, o asistam pe mama mea când pregătea remedii puternice din plante, cataplasme terapeutice, măşti faciale şi ceaiuri de plante. Mai târziu, l-am asistat pe bunicul meu şi pe fratele lui la prepararea remediilor pentru ochi, a oxizilor şi pastelor din pietre preţioase şi a tonicelor pentru întinerire (*Rasayanas*).

între anii 1965 şi 1968, am fost constant în compania unui practicant ayurvedic, un *Vaidya* pe nume Rameshwar Prasad Pânde. în această perioadă, am învăţat despre energia tămăduitoare a hranei, ierburilor, plantelor, şi pietrelor preţioase; despre *doshas* sau umorile corporale; despre rolul astrologiei în înţelegerea bolilor (atât fizice cât şi psihice); şi despre cum se depistează boala, examinând diferitele părţi ale corpului. Interesul meu în yoga tantrică şi alchimie m-a făcut să întâlnesc mulţi vaidyas, şi fiecare dintre ei mi-a spus câte ceva valoros despre viaţă.

La vârsta de 13 ani am devenit un practicant regulat al luptelor corp la corp. La şcoala de arte marţiale sau *akhara,* din Jaunpur, am întâlnit mulţi Vaidyas care practicau luptele pentru propria lor bunăstare fizică şi mintală. Practicanţii de lupte, în India, puteau fi numiţi artişti ai modelării corpului — ei lucrau cu prana, energia pranică, controlul respiraţiei", şi diferite exerciţii pentru a edifica puterea, rezistenţa şi vigoarea. Masajul era o parte integrantă a luptelor.

In timpurile străvechi, clinicile ayurvedice nu ofereau cu regularitate masaj, deoarece oricine putea face masaj şi putea fi masat. Ori de câte ori aveau nevoie de un tratament special, pacienţii erau trimişi de vaidyas la specialiştii în masaj. Aceşti tehnicieni foloseau uleiuri speciale, cu care masau zonele afectate conform indicaţiilor medicului ayurvedic.

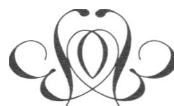
* Acestea nu sunt aceleaşi cu tehnicile pranayama descrise în yoga.

Deseori, aceşti practicanţi ai masajului erau luptători. Astăzi, în India, specialiştii în practicarea masajului împânzesc locurile publice şi oferă masaje ale capului şi corpului pentru câteva rupii. Cu toate că pot să nu aibă de loc cunoştinţe de Ayurveda, ei chiar ştiu cum să lucreze cu muşchii, articulaţiile şi oasele. Unul dintre învăţătorii mei a fost faimosul luptător Siddique Khan, din Nawab, provincia Rampur. El era un maestru desăvârşit al masajului, care putea vindeca şi fortifica orice parte a corpului, ţesut sau muşchi.

Unii dintre aceşti luptători/practicanţi ai masajului erau, de ademenea, medici Ayurvedici şi/sau *hakim*-i. (Un hakim este un doctor care a studiat sistemul Unani (grecesc) de medicină.) De-a lungul timpului ei şi-au dezvoltat propriul lor sistem special, care conţinea cunoştinţe din sistemul medical Ayurvedic sau Unani. Metodele de masaj descrise în această carte se bazează pe tehnicile acestor doctori/luptători. Eu îl numesc masaj tradiţional indian bazat pe principiile Ayurvedice, cum sunt doshas şi *marmas* (punctele de presare). De-a lungul timpului, m-am pregătit cu două grupuri principale de dascăli: unul hindus, celălalt musulman. De la dascălii mei hinduşi am învăţat despre marmas şi doshas; de la cei musulmani am învăţat despre punctele de presare numite *muqame makhsoos*. De cele mai multe ori marmas şi muqame makhsoos coincid, dar există diferenţe ocazionale importante şi utile. Unele din punctele de presare ale piciorului corespund celor utilizate în Occident de reflexologi.

Masajul prezentat în această carte este, în primul rând, preventiv şi trebuie practicat cu regularitate în acest scop. Cu excepţia câtorva tulburări uşoare, această metodă de masaj nu are indicaţie terapeutică. Nu este, de exemplu, la fel ca masajul efectuat înainte de tratamentele *panchakarma* (purificare). Multe metode terapeutice Ayurvedice folosesc uleiuri şi tehnici specifice condiţiei unei anumite boli. Aceste metode trebuie practicate numai sub supravegherea unui medic Ayurvedic (sau vaidya), şi nu sunt descrise în această carte.

Mulţumesc îndrumătorilor, dascălilor şi studenţilor mei care m-au ajutat să scriu această carte. Sper că va fi de un real folos celor interesaţi in ameliorarea bunăstării lor fizice şi mintale.



Introducere

ea mai puternică dorinţă a omului este să trăiască o viaţă sănătoasă, fericită şi inspirată. Dintre acestea trei, sănătatea este pe primul plan, deoarece, fară ea, omul nu se poate simţi fericit sau inspirat. Unul din secretele sănătăţii este să ai un corp care foloseşte corect substanţele nutritive şi elimină eficient toxinele. Hrana ne furnizează substanţele nutritive necesare, exerciţiul fizic şi masajul menţin circulaţia adecvată, iar masajul ne ajută trupurile să crească şi să se refacă. Masajul oferă, de asemenea, relaxare. Intensificând circulaţia materiilor nutritive şi ajutând organismul să elimine toxinele, masajul joacă un rol important în purificarea corpului şi în menţinerea sănătăţii lui. Acest rol purificator este cel ce face din masaj cea mai avantajoasă practică pentru a dobândi a inspiraţie şi bucurie. El mobilizează resursele interne ale corpului, stimulându-1 în procesarea proteinelor, convertirea diferitelor forme de zahăr în glucoză şi sintetizarea diferitelor enzime chimice. Dacă este adoptat ca practică zilnică, masajul poate ajuta la întinerirea trupului.

In India, masajele se aplică din momentul naşterii. Bebeluşii sunt cu regularitate masaţi cu ulei, chiar şi când plâng. O mamă ştie că masajul va intensifica circulaţia copilului său, care, deşi în continuă mişcare, nu este apt să execute nici un fel de exerciţii. Copii sunt masaţi zilnic, cu regularitate, până la vârsta de trei ani. Apoi rutina se schimbă, şi masajul se execută o dată sau de două ori pe săptămână, până când copilul ajunge la vârsta de şase ani. Din acest moment, copilul este destul de mare ca să ofere şi să facă schimb de masaje cu alţii.

Optzeci la sută din populaţia Indiei trăieşte în mediul rural, unde tradiţia este încă vie. In zonele rurale, masajul săptămânal este o scenă de familie - oricine îl practică. La ritmul frenetic de viaţă din marile

orașe și zonele urbane, păstrarea acestei tradiții devine tot mai dificilă. Totuși, chiar în marile orașe ca Delhi, Bombay și Calcutta, masorul poate fi frecvent întâlnit cu rogojina lui și un stelaj cu mici sticle de ulei, practicându-și comerțul prin parcuri sau pe plajă. în India, oamenilor le place să fie masați; ei știu că, asemeni celui mai bun prieten, masajul aduce bucurie și relaxare.

în India, statuetele din temple, calendarele și cărțile religioase ilustrate îl înfățișează deseori pe Vishnu, zeul ocrotitor, culcat pe un șarpe, în timp ce este masat pe picioare de consoarta sa Lakshmi. Această imagine sugerează că masajul este un mod de petrecere a timpului preferat chiar și de zeul Vishnu.

în căminele indiene, masajul poate sprijini menținerea unei relații amoroase între soț și soție. După acest fel de relaxare liniștitoare, este mai ușor să împărți și să oferi mai multă dragoste. Sosind acasă după o lungă zi de muncă în lumea de afară, soțul poate fi deseori găsit primind un masaj drăgăstos de la soția lui. Acest fel de masaj nu se face, de obicei, cu ulei — mușchii sunt doar presați cu blândețe și masați. Chiar și membrii mai bătrâni ai familiei primesc o formă de masaj, când nepoții le apasă trupurile în joacă.

Masajul ceremonial este, de asemenea, practicat în India. Masajul dinaintea căsătoriei este numai unul din cele câteva masaje ceremoniale din tradiția hindusă, care este obligatoriu chiar și în zilele noastre. Aceasta deoarece conferă căldură pielii și relaxează cuplul, făcând mirii să arate proaspeți și strălucitori. Mirelui, masajul îi poate oferi, de asemenea, o sporire a virilității și a forței psihice. Pentru că masajul se face cu ierburi și uleiuri naturale, acesta face ca mireasa să fie mai înmiresmată și mai frumoasă.

Un alt masaj tradițional obligatoriu este cel oferit zilnic proaspetei mame în timpul celor patruzeci de zile care urmează nașterii. în mod tradițional, acesta este timpul pentru purificarea integrală a corpului femeii, după care ea se poate reîntoarce la îndeplinirea îndatoririlor ei zilnice și a treburilor casnice.

Știința străveche a masajului indian a fost descrisă de Valmiki, primul poet de limbă sanscrită, în poemul său epic Ramayana. Sistemul persan și grecesc (Unani) de masaj au influențat puternic formele de bază ale masajului dezvoltate în Occident. Se pot găsi multe elemente comune între masajul grecesc și persan și masajul ayurvedic; masajul Unani folosește cele trei umori, ca și ierburi, condimente, formule din plante și uleiuri similare. Modalitatea lor de a trăi o viață sănătoasă și fericită, comună celor trei culturi, se extinde până la similitudinea stilurilor artelor

marţiale şi a metodelor de masaj. Din cauza acestei fertilizări încrucişate, evoluţiile sistemului oriental şi occidental par ciudat de asemănătoare.

Popularitatea masajului în Occident este în creştere, ca răspuns la creşterea stresului şi anxietăţii în această lume a lăcomiei şi competiţiei. O dată cu creşterea poluării - aerului, apei şi liniştii - nervii noştri sunt într-o continuă agitaţie. Glandele noastre sunt supra-stimulate continuu prin folosirea conservanţilor. O dată cu extinderea alimentelor ambalate şi semipreparate, tot mai multe chimicale ne infiltrează corpurile la nivel celular. Laptele proaspăt, de la vaca fermierului, a devenit un vis, iar laptele procesat este încărcat de chimicale. Cerealele şi legumele crescute fără îngrăşăminte chimice sunt pe cale de dispariţie. Pentru a ne menţine sănătatea, nu avem altă alegere decât să învăţăm modalităţi de a favoriza eliminarea lor din sistemul nostru, cu aceeaşi regularitate cu care sunt ingerate. Masajul este unul dintre puţinele remedii recunoscute pentru a face aceasta. Masajul regulat, alături de consumarea alimentelor crescute prin metode naturale şi a apei pure şi practicarea de exerciţii fizice sub lumina naturală a soarelui, într-un mediu nepoluat, se pot dovedi extrem de utile.

Masajul acţionează atât la nivel fizic, cât şi la nivel mintal. La nivel fizic, ajută toate sistemele organismului - imunitar, respirator, nervos, endocrin, circulator, muscular, osos, digestiv şi limfatic. La nivel mintal, el ajută mintea să se relaxeze. Aceasta este adevărat mai ales pentru cel ce nutreşte sentimente bune faţă de cel care îi aplică masajul. în general, masajul sprijină organismul în procesul de auto-vindecare. Concentrându-se uşor şi natural asupra părţii corpului care este masată, primitorul îşi poate transmite energie pozitivă dătătoare de viaţă oricând şi oriunde este necesar. Masajul poate determina mintea să îşi întrerupă şirul gândurilor şi poate oferi relaxarea perfectă, cu condiţia să nu fie un tip de masaj dureros. Auto-masajul oferă toate beneficiile sus-menţionate, cu excepţia atingerii mângâietoare a altuia, care singură poate produce miracole.

Capitolul Unu

Introducere în Masaj

MASAJUL CA PRACTICĂ ZILNICĂ

Masarea zilnică a corpului cu treizeci până la patruzeci şi cinci de minute înainte de baie poate îmbunătăţi sănătatea şi vigoarea individului. Prin masarea pielii, corpul se încălzeşte, fapt care subţiază sângele şi îi uşurează circulaţia prin organism. Deoarece această căldură deschide, de asemenea, şi porii, este important să nu se facă baie până când corpul nu a absorbit uleiurile şi nu s-a răcit cel puţin până la temperatura normală a camerei. De obicei, aceasta durează între treizeci de minute şi o oră de la terminarea masajului.

Masajul este esenţial pentru toţi oamenii, în toate stadiile vieţii - copii, capi de familie, bătrâni, handicapaţi, infirmi sau culturişti. Pentru indivizii incapabili să facă exerciţii fizice, masajul este o alternativă excelentă de a stimula creşterea şi dezvoltarea organismului. Iar pentru indivizii tineri şi energici, care se ocupă cu practicarea artelor marţiale, masajul este obligatoriu. încordarea musculară căpătată în timpul şedinţelor de antrenament poate fi diminuată doar prin masaj. Acesta reface muşchii, readucându-i la forma lor iniţială.

Pentru oamenii care suferă de insomnie sau de tulburări de somn, primirea unui masaj ori, chiar, auto-masaj, este esenţială. Masajul piciorului, care face bine întregului organism, este recomandat în mod special celor care suferă de oboseală. După Charaka, autorul binecunoscutului text Ayurvedic *Charaka Samhita,* indivizilor cu insomnie trebuie să li se facă un masaj al capului înainte de culcare. Pentru rezultate şi mai bune, el recomandă un masaj combinat al piciorului, coloanei vertebrale şi capului.

MASAJUL CA EXERCIŢIU

Masajul trebuie să fie un exerciţiu pentru cel care îl practică. Deoarece un masaj bun cere energie vitală sau forţă pranică, cel care oferă un masaj trebuie să respire adânc şi rar. Trebuie să fie atent să nu rămână fără suflu, deoarece aceasta supune inima la efort şi poate dilata muşchiul inimii. Practicantul trebuie să fie apt să îşi controleze respiraţia, relaxându-se între mişcări pentru a inspira profund. Un bun masaj trebuie să producă transpiraţia practicantului, care este benefică.

Când este oferit ca o formă de exerciţiu, mişcările sunt grele. Prin aplicarea unei presiuni de frecţionare şi masare suportabile, forţa pranică şi puterea musculară a practicantului se consolidează.

MASAJUL CA RELAXARE

Dacă se execută cu blândeţe, masajul este o tehnică excelentă de relaxare. Mâinile practicantului trebuie încălzite prin frecarea lor una de cealaltă, apoi lubrifiate cu un ulei parfumat, pentru a evita producerea fricţiunilor, iritaţiilor sau lipsa dexterităţii. Masajul coloanei vertebrale, al picioarelor şi braţelor, umerilor şi capului poate deveni o experienţă plăcută pentru oricine şi fiecare. Masajul punctelor de presare (marmas) relaxează corpul instantaneu. Dacă practicantul nu este relaxat, atunci persoana care primeşte masajul nu se poate relaxa complet. Masajul de relaxare trebuie să reducă viteza respiraţiilor şi a gândirii de ambele părţi.

Cu vârsta, survine pierderea treptată a agilităţii şi rapidităţii, încordarea fizică şi mintală, care se acumulează zilnic, în timp ce individul îndeplineşte activităţi nenaturale, produce slăbirea nervilor şi stânjeneşte circulaţia fluidelor vitale ale vieţii. Tensiunea, îngrijorarea constantă, insatisfacţia, lăcomia şi anxietatea se asociază pentru a afecta organismul. Aceşti duşmani produc îmbătrânirea prematură. Pentru a evita această problemă şi pentru a reduce stresul trupului şi al minţii, relaxarea este o necesitate. In timp ce poziţiile şi exerciţiile yoga de respiraţie profundă asigură relaxarea, masajul oferă şi mai multe avantaje. Aceasta deoarece masajul foloseşte, pe lângă stimularea musculară, miracolul atingerii şi al uleiurilor parfumate preparate din plante de întinerire. Rezumând, masajul poate opri îmbătrânirea prematură, reduce ridurile, tonusul muscular şi redă mobilitatea articulaţiilor. El conferă pielii o textură netedă, fortifică nervii şi sistemul imunitar şi ajută corpul să îşi păstreze forma optimă şi elasticitatea. Cheia obţinerii beneficiilor maxime din masaj este ritmicitatea.

AVANTAJELE TERAPEUTICE ALE MASAJULUI

Viaţa în epoca modernă a devenit foarte luxoasă în anumite privinţe. Cei mai mulţi dintre oamenii care trăiesc în oraşe şi metropole execută puţine munci fizice. Cerinţele serviciului lor nu le permit să participe la activităţi care să le pună muşchii la treabă. Cuplat cu imposibilitatea de a se bucura de aer proaspăt, de alimente crescute natural sau de lumina soarelui, organismul lor devine dezechilibrat. îngrijorarea continuă şi stresul cresc acumularea de toxine în organismul lor. Masajul este remediul cel mai btin, uşor şi natural pentru toate problemele acestea.

Dacă nu poate fi masat întregul corp, trebuie făcut cel puţin un masaj al piciorului în fiecare noapte, înainte de a merge la culcare. Capului trebuie să i se rezerve un masaj o dată sau de două ori pe săptămână, sau chiar o dată la trei zile.

Masajul regulat, făcut chiar o dată sau de două ori pe săptămână, previne apariţia multor boli de piele, ca: eczema, coşurile, scabia şi seboreea. De asemenea creşte rezistenţa, răbdarea, încrederea în forţele proprii, stăpânirea de sine, umorul şi inteligenţa, vitalitatea sexuală şi frumuseţea fizică.

Masajul are aplicaţii terapeutice în neurastenie, cefalee, insomnie, gută, poliomielită, obezitate, artrită, instabilitate a tensiunii arteriale, astm şi tulburări mintale. Masajul creşte producţia de globule albe şi de anticorpi a organismului, care conferă rezistenţă împotriva virusurilor şi bolilor infecţioase. El potenţează mecanismele de apărare ale organismului şi întăreşte sistemul imunitar. Masajul măreşte, de asemenea, capacitatea organismului de a se adapta la schimbările bruşte ale temperaturii şi presiunii atmosferice, ca şi la alte schimbări ale mediului.

Masajul regulat ajută la menţinerea echilibrului între cele trei umori corporale, cunoscute în Ayurveda ca doshas: *Vata* (vântul), *Pitta* (bila) şi *Kapha* (mucusul). De asemenea stabileşte echilibrul între cele trei principii fundamentale — *sattva, rajas* şi *tamas.* (Aceste principii vor fi explicate mai târziu în text.).

Când se adoptă masajul ca practică zilnică, acesta oferă multe avantaje plăcute. Căldura corporală şi vitalitatea cresc, pe măsură ce aparatul respirator şi cardiovascular se deschid pentru a furniza oxigen proaspăt şi energie vitală sub formă de materiale nutritive. Simultan, sunt îndepărtate din organism gazele uzate şi toxinele.



Capitolul Doi

Principiile ayurvedice ale Masajului

Termenul sanskrit Ayurveda este o combinaţie a două cuvinte: *ayu* (viaţă) şi *veda* (ştiinţă). Traducerea literală a Ayurveda este „ştiinţa vieţii" sau „traiul corect". Principiile ei sunt universal valabile. Cei care doresc să trăiască o viaţă fericită, sănătoasă şi inspirată, pot beneficia de înţelepciunea conţinută în Ayurveda.

Ştiinţa ayurvedică se întemeiază pe scrierile Vedice, care datează din anul 3000 î.e.n. După Vedas, viaţa este văzută ca o evoluţie a principiului creator, Prakriti, şi a non-fiinţei lipsite de formă şi de calităţi, Purusha. In timp ce Prakriti este Shakti, sau Mama Divină, Purusha este principiul Tată, care este invariabil. Prakriti creează toate formele din univers. In starea lor primară, toate formele conţin cele trei *gunas* sau principii (sattva, rajas şi tamas), în echilibru perfect. Când gunas încep să interacţioneze, echilibrul se alterează. In încercarea de a restabili acest echilibru, începe activitatea. Această acţiune creează curenţi de energie, şi astfel este generat Eterul sau *Akash.* Din Akash rezultă Aerul, din Aer rezultă Focul, apoi rezultă Apa şi Pământul. Concomitent, în timpul acestui proces de creaţie, sunt create trei domenii: domeniul minţii (conştientul), creat de Sattva; domeniul puterii, creat de Rajas; şi domeniul material, creat de Tamas. Cele cinci elemente aparţin domeniului material şi sunt materialele de construcţie ale corpului.

TRIDOSHA ŞI CELE CINCI ELEMENTE

Teoria *tridosha* - Vata (vântul), Pitta (bila) şi Kapha (mucusul) - este unică în Ayurveda. Aceste trei doshas constituie natura chimică a oricărui

organism viu; ele sunt create din cele cinci elemente, după cum urmează. Elementele eter şi aer (*akash* şi *vayu)* formează temperamentul Vata; focul şi apa (,*agni* şi *apah*) formează temperamentul Pitta; apa şi pământul *(apah* şi *prithvî)* formează temperamentul Kapha. In organism, oasele, carnea, pielea, nervii şi părul aparţin elementului pământ. Sperma, sângele, grăsimea, urina, mucusul, saliva şi limfa aparţin elementului apă. Foamea, setea, temperatura corpului, somnul, letargia, inteligenţa, furia, ura, gelozia şi strălucirea aparţin elementului foc. Toate mişcările - respiraţia, instinctele naturale, funcţiile senzoriale şi motorii, secreţiile şi excreţiile şi transformarea ţesuturilor - aparţin elementului aer. Iubirea, duşmănia, sfiala, frica şi ataşamentul sunt calităţi care sunt identificate cu akash sau eterul.

Fiecare temperament individual, sau *prakriti,* este determinat din momentul concepţiei şi este invariabil pe toată durata vieţii individului. Mediul chimic al fertilizării ovulului joacă un rol important în stabilirea naturii psihosomatice a individului. Din interacţiunea dintre individ şi mediu apar dezechilibrele în prakriti individual. Aceste dezechilibre se numesc *vikriti* individual.

TIPURI DE TEMPERAMENTE

Conform Ayurveda, unul (şi deseori chiar două) din aceste şapte temperamente se poate regăsi în toate organismele vii:

1. Vata (dominat de vânt)
2. Pitta (dominat de bilă)
3. Kapha (dominat de mucus)
4. Kapha-Pitta (dominat de combinaţia dintre vânt şi bilă)
5. Pitta-Kapha (dominat de bilă şi mucus)
6. Vata-Kapha (dominat de vânt şi mucus)
7. Vata-Pitta-Kapha (dominat egal de toate cele trei doshas)

In plus, dacă se iau în considerare proporţiile variabile ale Vata, Pitta şi Kapha, există o varietate nenumărată de temperamente.

Prin aceste doshas, organismul acceptă schimbările din mediu şi primeşte energie din hrană. Acţiunile tuturor celor trei doshas sunt concentrate în special în zona dintre inimă şi ombilic. Aici, doshas interacţionează necontenit, coordonând procesul de auto-conservare şi creştere al organismului. Orice perturbaţie a unei dosha creează imediat un dezechilibru în organism şi întrerupe eliminarea reziduurilor.

Echilibrul armonios al tuturor celor trei doshas este esenţial pentru menţinerea bunăstării fizice şi mintale. Perturbarea oricărei dosha produce boală şi dereglare în interiorul organismului. Datorită rolului crucial pe care sistemul tri-doshic îl joacă în reglarea, conservarea şi creşterea organismelor noastre, acesta trebuie studiat de fiecare practicant al masajului Ayurvedic. Examinarea pulsului radial este esenţială pentru a determina vikriti al unei persoane şi trebuie să fie deprinsă de practicantul masajului (vezi pag. 17). Pentru a selecta uleiul adecvat, este necesar să se ştie ce dosha este agravată. (Vezi capitolul 3, în care se discută despre doshas şi uleiuri.)

Starea chimică a organismului uman variază în funcţie de factori ca locul geografic, clima şi dieta. La baza acestor factori, care pot varia zilnic, se află prakriti — schema chimică pe baza căreia a fost alcătuit organismul. Acest cod genetic dictează multe aspecte ale unui individ, ca simpatiile şi antipatiile acestuia, obiceiurile alimentare şi preferinţele în materie de gust, miros şi temperatură. In timp ce tipurile Vata şi Pitta pot obţine beneficii enorme din masajul cu ulei, tipurile Kapha trebuie să se concentreze asupra masajului uscat sau asupra masajului cu uleiuri medicinale create special pentru tipul lor.

Vata

Oamenii cu temperament Vata - cei dominaţi de vayu (vânt) - dorm puţin, merg repede şi vorbesc prea mult. Corpul lor este uscat, iar părul lor este subţire, rar şi fragil. Au minţi neliniştite, iar sentimentele lor rătăcesc din loc în loc aproape continuu. Nu le plac frigul şi lucrurile reci, au memoria slabă şi lasă multe fraze neterminate, pentru că mintea lor trece abrupt de la un gând la altul. Adoră plăcerile sexuale şi senzuale şi le plac în mod deosebit mâncărurile cu gust dulce, acru, fierbinte şi picant. Mănâncă ori prea mult, ori prea puţin, şi scot sunete când beau apă. Esenţialmente, indivizii Vata sunt imprevizibili şi nesiguri. îşi cheltuiesc repede banii şi au tendinţa să rămână săraci. Durata de viaţă a individului Vata este relativ scurtă. Persoanele Vata visează că locuiesc în munţi, în copaci şi în aer şi că zboară fară mijloace mecanice. Corpul Vata este înalt şi subţire, cu genunchi care sunt noduroşi şi şubrezi. Pulsul este slab şi alunecător ca un şarpe.

Când Vântul (vayu) este tulburat, aceasta se caracterizează prin următoarele tipuri de simptome: sete excesivă; tremurături; uscăciune, asprime, roşeaţă a pielii; durere; astm; tuse; jenă în urechi, nas şi gât; tulburări circulatorii; jenă la urinat şi constipaţie.

Dacă Vata (vayu) continuă să crească, aceasta produce înăsprirea vocii, senzaţie de palpitaţii şi o dorinţă de căldură; întunecă tenul şi conduce la slăbiciune. Dacă vayu scade, aceasta produce nelinişte şi, uneori, pierderea cunoştinţei.

Pitta

Oamenii cu temperament Pitta — cei dominaţi de bilă - au dispoziţie irascibilă şi transpiră abundent; sunt, de asemenea, învăţaţi, curajoşi şi mândri. Părul lor este moale, gras şi blond şi devine alb sau cărunt de la vârstă tânără. Ei iubesc florile şi parfumurile. Oameni de caracter, cu vederi spirituale, ei sunt buni, curajoşi şi gata să salveze chiar şi pe cei mai răi duşmani. Indivizii Pitta nu urmează religia în vogă, iar ataşamentul lor faţă de sexul opus este minim. Adoră mâncărurile cu gust dulce, amar şi astringent şi le plac în mod deosebit băuturile reci. Sunt geloşi din fire şi folosesc frecvent baia. Culoarea lor este plăcută şi temperatura corpului este fierbinte. Articulaţiile şi muşchii lor sunt slăbiţi, iar dorinţa lor sexuală nu este puternică. Ochii le sunt roşii, şi devin şi mai roşii la mânie, intoxicaţii sau expunere la lumina soarelui. Durata lor de viaţă este medie. Indivizii Pitta au pielea moale, grasă şi caldă. Sunt agresivi şi evită scandalurile sau frecventează locuri unde sunt permise luptele. Ei visează foc, stele căzătoare, fulgere, soare, lună, obiecte strălucitoare şi plante otrăvitoare. îşi cheltuiesc banii pe articole de lux şi inventează propriile lor metode de a îşi câştiga existenţa.

Când Pitta este tulburată, aceasta se caracterizează prin senzaţii de fierbinţeală, aciditate, sete, iritabilitate, roşeaţă a ochilor, indigestie, arsuri în piept şi stomac, afecţiuni ale pielii, deficienţă a vederii, transpiraţie şi isterie.

Dacă Pitta continuă să crească, aceasta produce agravarea senzaţiilor de fierbinţeală, preferinţă pentru frig şi alimente răcoritoare, îngălbenire a ochilor şi a tenului, îngălbenire a fecalelor şi a urinei, insomnie, leşin şi funcţionalitate redusă a organelor de simţ. Dacă Pitta scade, aceasta produce un ten mat şi reduce căldura corporală.

Kapha

Oamenii cu temperament Kapha - cei dominaţi de mucus - au o dispoziţie iertătoare şi foarte multă virilitate. Corpurile lor sunt bine clădite şi căptuşite, uneori cu prea multă grăsime. Mintea Kapha este stabilă; ei sunt oameni sobri din fire. Feţele lor seamănă cu luna, iar articulaţiile lor sunt bine clădite, puternice, netede şi ferme. Corpul este de culoarea alamei, aurului sau a florii de lotus, cu mâinile lungi şi pieptul lat şi puternic.

Sunt atractivi, cu fruntea lată şi corpul sensibil. Indivizii Kapha au păr puternic, care este gras, des, cu firul gros şi ondulat. Nu se simt deranjaţi de foame, sete, durere, întreruperi sau gălăgie. înţelepţi şi împătimiţi ai ordinii, indivizii Kapha îşi onorează cuvântul. Ei urmează principiile şi practicile unei vieţi corecte; sunt convingători, dar îşi păstrează mult timp ostilitatea faţă de duşmani. Indivizii Kapha sunt mari iubitori de plăceri sexuale. Sunt harnici, umili şi lenţi. Le plac mâncărurile cu gust amar, astringent, pătrunzător şi sec, şi au tendinţa de a dormi profund şi timp îndelungat. Ei visează râuri, mări, oceane, lacuri, păsări de apă şi lotuşi.

Când Kapha este tulburată, aceasta se caracterizează prin înfăţişare greoaie, somnolenţă, amorţeală, prurit, greaţă, anorexie, dispepsie, pierdere de memorie, înălbirea urinei şi a fecalelor, greutate şi rigiditate articulară şi o senzaţie de îmbătrânire. Adeseori se simte un gust dulce în gură.

Dacă Kapha continuă să crească, aceasta produce o greutate sporită în membre, senzaţii de frig, somn excesiv, slăbirea articulaţiilor, somnolenţă şi paloare a tenului. Dacă Kapha scade, aceasta produce uscăciune, senzaţie internă de fierbinţeală, senzaţie de gol în stomac şi intestine, sete, slăbiciune articulară, slăbiciune generală şi insomnie.

AVANTAJELE MASAJULUI AYURVEDIC

In Ayurveda, masajul este mult lăudat şi recomandat ca practică zilnică. Aşa cum oamenii urmează practica zilnică a mâncatului şi a dormitului, tot aşa ei trebuie să facă masaj şi să elimine reziduurile.

Ayurveda crede că durerile şi nevralgiile sunt produse de obstrucţia curgerii vayu (vântul) prin vasele purtătoare de vayu sau *shiras.* Căldura este generată de frecare, care determină aerul corporal să se dilate şi să se mişte. Circulaţia vayu prin shiras uşurează tensiunea şi reduce durerea. Masajul promovează, de asemenea, un mod de a respira mai profund şi mai natural.

Masajul regulat relaxează muşchii, nervii, oasele şi întregul organism. El ajută aparatul digestiv, prin menţinerea echilibrului şi circulaţiei adecvate a gazelor corporale; induce somnul profund, creşte apetitul şi, în general, face viaţa mai plăcută.

In masajul terapeutic, tipul de masaj care se aplică şi uleiul care se foloseşte depind de starea prezentă. După Vagbhata, autorul unui renumit tratat de Ayurveda, numit *Ashtanga Hridaya,* cei care doresc să fie sănătoşi şi fericiţi trebuie să îşi maseze corpul şi să folosească uleiuri în funcţie de anotimp. Uleiurile organice parfumate şi dătătoare de sănătate sunt cele mai bune.

După altă lucrare cheie despre Ayurveda, *Sushruta Samhita,* uleiul, *ghee'* sau oricare alt lubrifiant - depinzând de tipul de organism, atmosferă şi anotimp - trebuie să fie folosite pentru masaj. Pentru cei ce suferă de o tulburare a vântului (Vata), masajul este singurul remediu. In general, masarea zonelor extrem de încordate nu trebuie să se facă fară un lubrifiant adecvat. Zonele care sunt dureroase trebuie să fie masate până când se obţine o oarecare ameliorare.

Rolul masajului în plăcerea sexuală este subliniat de Vatsyayana, autorul bine-cunoscutului tratat despre sex, *Kama Sutra.* In Bhavishya Purana, o lucrare religioasă, importanţa masajului între soţ şi soţie este descrisă în detaliu. Lucrarea recomandă ca soţia să fie expertă în arta practicării masajului. Aceasta recomandă ca masajul regiunii taliei să fie făcut cu delicateţe şi lent, şi ca faţa şi gâtul să fie masate puţin mai tare, cu o presiune suportabilă. Capul şi picioarele trebuie să fie masate cel mai tare şi o perioadă mai lungă de timp. Acele părţi ale corpului care au mai puţină carne, musculatură subţire (ca regiunea ombilicală) şi anumite puncte de presiune de sub ombilic şi din jurul inimii, faţa şi obrajii trebuie să fie masate cu blândeţe. Dacă soţul începe să adoarmă, fricţionarea şi tapotarea pot continua; când el adoarme de-a binelea, masajul trebuie oprit. Pe părţile corpului care conţin aer, masajul trebuie să fie făcut în direcţia creşterii părului.

Următoarele avantaje ale masajului pot fi găsite în *Ashtanga Hridaya* a lui Vagbhata.

înlătură Bătrâneţea (Jarahar)

în Ayurveda, masajul este descris ca Jarahar, înlăturătorul bătrâneţii, deoarece furnizează hrană celor şapte constituenţi, sau *dhatus,* ai corpului omenesc:

1. Rasa (fluidele, hormonii, limfa)
2. Rakta (sângele)
3. Manşa (carnea, muşchii şi pielea)
4. Medha (grăsimea)
5. Asthi (oasele şi dinţii)
6. Majja (măduva)
7. Shukra (sperma, ojas)

* Ghee este uneori numit unt clarificat, care se obţine prin încălzirea uşoară a untului, până când partea solidă a laptelui se depune pe fundul tigăii. Untul clarificat este apoi extras de deasupra şi folosit la gătit. In India, ghee este preparat în mod tradiţional prin baterea iaurtului până la transformarea lui în unt, care este apoi topit pentru a prepara ghee. Atât untul clarificat, cât şi ghee tradiţional, sunt adecvate pentru masaj.

Prin fricţionarea, strângerea şi apăsarea musculaturii şi prin manipularea punctelor de presiune, este intensificată circulaţia sângelui, limfei şi hormonilor. Aceasta, la rândul ei, fortifică sistemul nervos şi imunitar, întârziind, astfel, bătrâneţea. Folosirea uleiului pe şira spinării, picioare, mâini şi cap sporeşte virilitatea şi vitalitatea.

înlătură Oboseala (Shram Har)

Oboseala este produsă fie de efortul fizic sau mintal, fie de amândouă. Poate, de asemenea, să provină din suprasolicitarea unui anumit muşchi sau grup muscular sau din îndeplinirea unei munci care nu se face de obicei. Când cineva nu se simte implicat emoţional într-o slujbă sau aceasta nu îi place, organismul lui sau ei oboseşte repede. Oboseala poate, de asemenea, să fie rezultatul acumulării de toxine. Masajul prescris depinde de tipul de oboseală prezent.

Pentru oboseala provocată de efortul mintal, este ideală masarea capului cu un ulei parfumat. Câteva picături de ulei din lemn de santal adăugate la uleiul de bază pentru masaj ajută la uşurarea efortului mintal. Pentru a îndepărta căldura din regiunea capului, aplicaţi un amestec din 10 picături de ulei de coriandru cu 2 linguri de ulei de migdale sau de susan.

Pentru oboseala provocată de efortul fizic al musculaturii unuia din membre, adăugaţi un praf de sare în apă caldă şi cufundaţi membrul în ea. Masaţi-1 cu o mişcare de strângere. Dacă scufundarea este prea dificilă, înmuiaţi un prosop în apa caldă cu sare şi aplicaţi-1 pe zona dureroasă. Această metodă este cel mai mult folosită pentru regiunea umerilor şi a taliei. (La fel de bine se poate folosi alternanţa de comprese cu prosoape fierbinţi şi reci.) Strângerea delicată, fricţionarea şi tapotarea muşchilor îndepărtează oboseala. După tratamentul cu apă, uleiul trebuie aplicat până când se simte o uşurare. O jumătate de ceaşcă de ulei de muştar, migdale, cocos sau susan, la care se adaugă câteva picături ulei de lavandă, perişor, alcool camforat, ajută la îndepărtarea oboselii din muşchii dureroşi".

Pentru a îndepărta oboseala provocată de toxine, puteţi folosi un ulei care încălzeşte - unul care produce o senzaţie de fierbinte la aplicare. Acesta va excita glandele sudoripare şi va stimula organismul să elibereze toxinele prin sudoare. Câteva uleiuri de încălzire sunt: uleiul de perişor, mentă, muştar, uleiul de eucalipt şi uleiurile preparate din seminţe de usturoi, asafoetida sau schinduf.

* Persoanele cu pielea sensibilă nu trebuie să folosească această formulă. In schimb, ele trebuie să amestece câteva picături de ulei de santal cu oricare altă bază uleioasă care este compatibilă cu dosha lor.

înlătură Excesul de Vânt (Vata Har)

Următoarele practici, emoţii sau excese alimentare măresc dosha Vânt (Vata) şi pot produce dureri musculare şi articulare: încordarea constantă a sistemului nervos, anxietatea, activitatea sexuală postprandială, consumarea hranei păstrate mai mult de opt ore după preparare, somnul diurn, suprimarea senzaţiei de foame, postul, reprimarea voluntară a oricărui impuls natural al organismului, trosnirea articulaţiilor, raporturile sexuale în perioada menstruaţiei, sexul oral, frica, nervozitatea, vorbirea excesivă, consumul excesiv de alimente picante, astringente sau extrem de amare. Alimentele ca fasolea lintea, soia, broccoli, varza şi conopida, dacă sunt folosite în exces, produc mai mult vayu şi boli cauzate de agravarea Vântului. Reumatismul şi sciatica sunt două dintre cele mai comune boli produse de agravarea Vântului.

Sediul bolilor legate de Vata este intestinul gros. Tratamentul colonului sau purificarea cu apă, aplicate de îndată ce s-a descoperit boala, şi masajul regulat cu ulei constituie unicul remediu. *Sushruta Samhita* recomandă ferm masajul cu ulei în cazul tulburărilor Vata. In Ayurveda, uleiul *maharanayana,* un ulei medicinal extras din diverse plante, este frecvent recomandat pentru durerile reumatice şi sciatică.

Uleiul de susan *(til),* preparat cu următoarele ierburi şi mirodenii, este recomandat pentru tulburările Vata. Coaceţi un căţel de usturoi în ulei preîncălzit, până când se înnegreşte. Adăugaţi 1 linguriţă de seminţe de schinduf şi coaceţi două minute. Amestecaţi înăuntru un vârf de asafoetida şi încălziţi încă 3 minute. La sfârşit, amestecaţi 1 lingură de seminţe de oregano şi încălziţi până când acestea devin maro. Strecuraţi uleiul şi păstraţi-1 într-un recipient cu capac etanş'. Pentru a oferi o aromă plăcută, se pot adăuga câteva picături de ulei de lavandă, mentă sau schinduf (sau toate trei).

îmbunătăţeşte Vederea (Drishti Prasad Kar)

Conform Ayurveda, masajul poate îmbunătăţi acuitatea vizuală. Ochii îşi obţin energia primară din elementul Foc. Tulburările gastrice, în care focul digestiv este ridicat, provoacă cele mai multe boli oculare, deşi focul scăzut poate şi el să provoace tulburări. Constipaţia habituală (provocată de focul scăzut), indigestia şi hiperaciditatea din stomac şi agravarea Pitta (bilei) deteriorează acuitatea vizuală. Masarea regiunii ombilicale în sens orar, cu ulei de cocos sau de susan (în funcţie de constituţia fiecăruia), înainte de

* Adăugarea în mâncare a seminţelor de muştar sau de schinduf, la fel şi a frunzelor uscate sau proaspete de schinduf, este de asemenea de ajutor în tulburările Vata.

culcare ameliorează acuitatea vizuală. Persoanele care au vederea slabă sau care suferă de boli oculare trebuie să îşi maseze picioarele, în special între degetul mare şi degetul al doilea de la picior. Ele trebuie, de asemenea, să îşi maseze regulat cu ulei şira spinării, gâtul şi capul, (vezi „Uleiuri pentru masajul capului", pagina 90, pentru uleiurile benefice pentru cap.)

Există cinci subtipuri de Pitta, iar cel aflat în ochi este numit *alochaka pitta.* Acesta ajută vederea, echilibrează căldura din ţesuturile şi muşchii oculari şi este responsabil de reglarea admisiei luminii. Masajul capului şi al degetului mare de la picior ajută la reglarea acestui element de foc. Ochii posedă propriul lor sistem terapeutic. Prin substanţele chimice prezente în lacrimi, ochii sunt revitalizaţi. Lacrimile produse de aplicarea remediilor pentru ochi, cum sunt *surma* şi *kajal,* (vezi pagina 134-135), ghee, mierea sau sucul de ceapă, sunt purificatoare, întineritoare şi sănătoase pentru ochi. Lacrimile produse de tristeţe, furie, dezgust şi boală sunt acide şi pot produce leziuni oculare. Practica *tratak* (fixarea unei flăcări cu privirea până dau lacrimile) este un exerciţiu sănătos pentru ochi.

Masajul tâmplelor cu ulei sau cu ghee poate îmbunătăţi vederea la fel de bine. Practicile *jala neti* (tragerea apei pe nas) şi masarea adâncă şi delicată a pereţilor interni ai nasului cu ghee sunt, de asemenea, foarte folositoare pentru ochi.

Fortifică Organismul (Pushti Kar)

Frecţionarea cu ulei de masaj şi apăsarea, cu sau fară ulei, este benefică pentru organism. Aceasta intensifică circulaţia şi mişcarea fluidelor vitale pentru viaţă, ajutând, în acelaşi timp, la intensificarea şi circulaţia energiei pranice. Prin frecţionarea şi apăsarea muşchilor, este încurajată eliminarea toxinelor acumulate în organism; în schimb celulele se încarcă cu prana şi materiale nutritive. Organismul şi sistemul imunitar devin mai puternice, iar rezistenţa organismului, vitalitatea şi virilitatea se măresc.

Măreşte Longevitatea (Ayus Kar)

Masajul creează un echilibru electrochimic în organism. Când sistemul imunitar al organismului devine puternic, iar toxinele sunt eliminate, longevitatea creşte în mod firesc. De vreme ce creşterea acidităţii reduce durata de viaţă, PH-ul sângelui nostru trebuie să fie mai mult alcalin, decât acid. Anxietatea şi stresul epuizează organismul şi cresc aciditatea mediului intern. Echilibrarea celor trei doshas ne măreşte durata vieţii. Folosirea uleiurilor de întinerire, preparate cu ierburi şi mirodenii, intensifică forţa vitală a organismului. Aceste uleiuri sunt absorbite prin

piele şi digerate în organism cu ajutorul unui subtip al Pitta, numit *bhrajaka pitta.* Uleiurile absorbite protejează pielea de deshidratare şi o ajută să menţină gradul necesar de hidratare al suprafeţei. Această hidratare ajută energia electromagnetică a pământului să reacţioneze cu câmpul electromagnetic al organismului. La bătrâneţe, această hidratare scade, pielea devine uscată, iar corpul nu mai primeşte energie suficientă din mediu. Prin masaj, echilibrul electrochimic poate fi menţinut, rezultatul fiind o viaţă lungă şi sănătoasă.

Induce Somnul şi Visele (Swapna Kar)

Masajul, în general, şi masajul capului, în special, este o metodă eficientă de inducere a somnului. Frecţionarea delicată, tapotarea şi apăsarea corpului, în special a picioarelor, ajută la calmarea unei minţi neliniştite. Persoanele care suferă de insomnie sau tulburări de somn trebuie să facă masaj înainte de culcare. (Desigur, este mai bine dacă masajul le este făcut de altcineva.) Pentru corp şi picioare trebuie folosit uleiul de cocos sau de susan, iar uleiul *kaddu,* extras din seminţe de dovleac, trebuie folosit pentru cap.

Fortifică Pielea (Twak Dridh Kar)

Masajul cu ulei face ca pielea să fie netedă la palpare şi îi conferă strălucire. Aplicat cu regularitate, fortifică pielea şi elimină uscăciunea, primul semn de tulburare a Vântului (Vata) în organism. Indivizii al căror prakriti, sau tip constituţional, este Vata au pielea uscată şi aspră; pentru ei, masajul cu ulei este obligatoriu. Pentru acele persoane al căror prakriti este fie Pitta, fie Kapha, şi care, astfel, au în mod natural pielea grasă, masajul cu ulei este singurul remediu atunci când Vântul se agravează şi apare uscăciunea pielii. Uscăciunea pielii poate fi produsă, de asemenea, de meditaţie, munca intelectuală, anxietate şi îngrijorare şi locuirea în case cu încălzire centrală. Pentru persoanele care au pielea uscată din cauza aerului rece de afară, încălzirea centrală constituie o problemă.

Aşa cum focul este fierbinte prin natura lui, vântul, prin natura lui, este rece şi uscat. Deoarece persoanele cu temperament Vata tind să aibă foliculii de păr închişi, pentru ei este potrivit să se aplice uleiul împotriva direcţiei părului de pe corp, pentru a ajuta aceşti foliculi să se deschidă. Odată ce s-a aplicat uleiul, practicantul masajului poate apoi să maseze in direcţia părului de pe corp. Pielea persoanelor dominate de Vata absoarbe mai mult ulei decât cea a altor tipuri. Pielea, ca o oglindă, reflectă starea

corpului fizic. Uleiul de germeni de grâu, amestecat cu ulei de migdale, este deosebit de bun pentru fortificarea pielii. Uleiurile furnizează hrană naturală pielii, care este digerată prin bhrajaka pitta.

Susţine Rezistenţa faţă de Dezarmonie şi Boală
(Klash Sahattva)

Frecţionarea corpului printr-o apăsare suportabilă îl face pe acesta mai rezistent la îmbolnăviri. Masajul stimulează producerea de anticorpi şi fortifică cele şapte componente vitale ale organismului, dhatus (vezi pagina 12). Forţa ce provine din dhatus conferă puterea toleranţei, stăpânirii de sine şi răbdării; aceste calităţi pot salva individul de tristeţe, agonie, adversitate şi anxietate. Anticorpii fortifică sistemul imunitar, iar uleiurile întăresc nervii.

Ameliorează Tulburările Provocate de Vânt şi Mucus
(Vata-Kapha Nirodhak)

După *Sushruta Samhita,* masajul cu ulei este singurul remediu eficient în bolile uşoare provocate de agravarea Vântului (Vata); el se dovedeşte la fel de eficient şi în bolile produse de agravarea Mucusului (Kapha).

In bolile produse de Vata, se recomandă în special masajul cu ulei de susan; sunt, de asemenea, recomandate uleiurile de măsline, de muştar şi de migdale. Pentru a ajuta la ameliorarea Mucusului agravat, congestiei pulmonare sau deficienţelor respiratorii, este recomandat masajul pieptului şi al cutiei toracice cu ulei de perişor, eucalipt, muştar, migdale sau mentă; se poate folosi, de asemenea, un amestec de ulei de perişor, de eucalipt şi de migdale sau muştar. Când sunt agravate atât Vântul (Vata), cât şi Mucusul (Kapha), următorul amestec special de ulei de usturoi/muştar se dovedeşte foarte eficient. încălziţi XA ceaşcă de ulei de muştar la foc mare; când începe să fiarbă, adăugaţi 2 căţei de usturoi de mărime medie (curăţaţi) şi coaceţi până când aceştia devin maro închis. Strecuraţi şi puneţi la păstrare. Pentru un alt amestec uleios de ameliorare a Vântului (Vata) şi a Mucusului (Kapha), adăugaţi câte 5 picături de perişor, mentă şi eucalipt la Vi ceaşcă de ulei de migdale sau de muştar. Pentru uşurarea deficienţelor respiratorii provocate de agravarea Vata şi Kapha, se dovedeşte benefică o combinaţie de ulei de migdale şi de levănţică. De asemenea, după masaj, cel masat poate inhala aburul de la câteva picături de ulei de eucalipt puse în apă fierbinte, având grijă să evite expunerea la aer rece.

îmbunătăţeşte Culoarea şi Textura Pielii
(Mrija Varn Bal Prad)

Frecţionarea cu ulei a pielii îmbunătăţeşte textura pielii, conferindu-i un luciu sănătos şi facând-o mai rezistentă. Pentru a hrăni pielea şi a o proteja de numeroase boli, adăugaţi 1 linguriţă de şofran de India la câte *Vi* ceaşcă de ulei de germeni de grâu, migdale, susan şi cocos; strecuraţi şi acoperiţi. Pentru a evita pătarea cu galben a hainelor după masaj, adăugaţi la acest amestec o cantitate egală de ulei de ulei de susan sau de cocs şi faceţi o baie după masaj (aşteptaţi cel puţin 30 de mintite — 1 oră înainte de a face baie).

Rezumând, Ayurveda susţine că masajul este cel mai bun prieten al omului. El hrăneşte toate cele şapte dhatus, echilibrează cele trei doshas, vindecă bolile produse de agravarea sau dezechilibrele doshas, întinereşte organismul, furnizează forţă şi virilitate şi elimină stresul şi încordarea. Ayurveda subliniază necesitatea folosirii corecte a diferitelor uleiuri pentru masaj. Acestea trebuie folosite în funcţie de anotimp şi de necesităţile particulare ale corpului în cauză, aşa cum au fost determinate prin diagnosticul pulsului.

DIAGNOSTICUL PULSULUI

Diagnosticul pulsului este un instrument extrem de important în Ayurveda. Informaţiile pe care acesta le furnizează sunt de mare ajutor pentru alegerea uleiului adecvat. Pulsul nu trebuie examinat imediat după masă, după baie, exerciţii fizice, băi de soare sau expunerea la surse de căldură; nici nu ar trebuie să se facă după masaj, raporturi sexuale sau când receptorul se simte înfometat. Aceste activităţi pot duce la o interpretare inadecvată. Receptorului trebuie să i se ceară să se relaxeze, înainte de examinarea pulsului.

Practicantul de masaj nu are nevoie să înveţe toate detaliile examinării pulsului pe care trebuie să le ştie un medic Ayurvedic, nici cum să ia pulsul care indică natura chimică a unei persoane sau constituţia la naştere (prakriti). El are nevoie doar să fie capabil să detecteze ce dosha este dominantă într-un anumit moment (vikriti). Ideal, examinarea pulsului se face dimineaţa, după defecaţie şi înainte de a mânca.

Pentru a examina pulsul, subiectul trebuie să fie în poziţie aşezată, cu faţa la practicant. Cotul şi încheietura mâinii subiectului trebuie să fie uşor îndoite. Practicantul îşi plasează indexul, degetul mijlociu şi inelarul

pe încheietura subiectului, sub degetul cel mare (vezi fig. 1). Degetul practicantului trebuie să apese suficient de slab ca să permită perceperea simultană a diferitelor mişcări ondulatorii ale pulsului. Observarea pulsului cere atenţie şi concentrare totală.

Dacă pulsaţia de sub degetul arătător este cea mai puternică, atunci pulsul Vata (vânt) este dominant. Frecvenţa acestui puls este în jur de 80-100 de bătăi pe minut. Pitta (bila) domină dacă pulsaţia de sub degetul mijlociu este cea mai puternică. Frecvenţa acestui puls este în jur de 70-80 de bătăi pe minut. Kapha (mucusul) domină dacă pulsaţia se simte cel mai puternic sub degetul inelar. Acest puls este cel mai lent, între 60 şi 70 bătăi pe minut. Deşi pulsul poate fi palpat şi în alte şase locuri de pe corp", practicantul trebuie să se concentreze numai asupra pulsului radial.



Diagnosticul pulsului trebuie să fie folosit de toţi practicanţii masajului, indiferent dacă aceştia execută masaj pentru relaxare sau exerciţiu, sau în scop terapeutic.

DOSHAS ŞI ANOTIMPURILE

Cum s-a menţionat mai devreme, factorii de mediu produc dezechilibre între doshas. O schimbare evidentă se poate observa la doshas o dată cu alternanţa anotimpurilor sau a perioadelor zilei.

- Primăvara (martie, aprilie, mai), Kapha (mucusul) şi Pitta (bila) devin predominante în chimia organismului.
- Vara (iunie, iulie, august), domină Pitta (bila).
- Toamna (septembrie, octombrie, noiembrie), domină Vata (vântul).
- Iarna (decembrie, ianuarie, februarie), domină Kapha (mucusul) şi Vata (vântul).

Perioada zilei

La ceasurile timpurii ale dimineţii, după răsăritul soarelui, predomină Kapha (mucusul); la amiază, Pitta (bila), iar seara predomină Vata (vântul).

* Acesta poate fi palpat la următoarele artere: artera temporală (chiar deasupra tâmplei), artera carotidă (pe marginea internă a muşchiului sternocleidomastoidian, chiar sub mandibulă), artera brahială (în interiorul braţului, deasupra cotului), artera femurală (în interiorul coapsei, la joncţiunea coapsei cu bazinul), artera tibială posterioară (în spatele maleolei interne a gleznei) şi artera pedioasă (deasupra piciorului).

Ciclul se repetă după cum urmează: după apus, Kapha devine dominantă; la miezul nopţii, domină Pitta, iar în ultima parte a nopţii, Vata este cea mai impunătoare. în ciclurile vieţii, Kapha (mucusul) domină în copilărie, Pitta (bila) - la maturitate, iar Vata (vântul)- la bătrâneţe.

MARMAS

După *Sushruta Samhita*, există 107 marmas în corpul omenesc. Marmas se referă la joncţiunile ferme sau punctele de întâlnire ale celor cinci principii organice: *manșa* (muşchii), *sira* (vasele), *snayu* (ligamentele), *asthi* (oasele) și *sandhi* (articulațiile). Aceste joncţiuni formează suportul forţei vitale sau prana. Prin aceste joncţiuni, cele patru clase de sira - nervi, artere şi vene şi vase limfatice — intră în organism pentru a aduce substanţe nutritive şi lichide. Aceste vase transportă vayu, sângele, şi Pitta şi Kapha, când acestea sunt dominante şi, respectiv, Kapha.

Sushruta Samhita clasifică ulterior marmas după relația lor cu forța vitală a vieţii. Pe când amputarea unui braţ sau a unui picior poate să nu se dovedească fatală, lezarea unei marma situate în mână sau picior poate produce moartea". Totuşi, practicantul de masaj nu are nevoie să studieze asemenea detalii. Este suficient să ştie că marmas susţin organismul. Ele formează suportul primar pentru:

1. Vayu (elementul vânt);
2. Soma (principiul lunar al organismului);
3. Tejas (principiul de foc al organismului); şi
4. Gunas (sattva, sau creația; rajas, sau conservarea; tamas, sau dezintegrarea).

Lezarea oricărei marma poate duce la posibile diformităţi, durere, delir, halucinații, stupoare, comă sau moarte. Leziunile pot, de asemenea, să producă boli mintale, ca şi pierderea unuia sau mai multor dhatus, care sunt responsabile de menţinerea funcţiei diferitelor organe, sisteme şi părţi vitale ale corpului. Pe când masajul în general alimentează cu nutrienţi dhatus, masajul marmas furnizează suport specific pentru dhatus şi, astfel, întregului organism.

TRANSFERUL DE ENERGIE ȘI VIBRAȚIILE

Masajul reprezintă o interacţiune a energiilor între două corpuri. In afara faptului că sunt două fiinţe omeneşti, aceste corpuri sunt, de asemenea,

* Pentru o informare mai detaliată despre marmas, vezi *Sushruta Sambita,* volumul 2, capitolul 6, versetele 2-9.

două forţe electromagnetice. Atunci când primim sau oferim masaj, nu manipulăm doar muşchi, piele şi oase, ci lucrăm cu energiile, atât în plan fizic, cât şi mintal. Aceasta reprezintă o interacţiune clară între psyhe a practicantului şi a primitorului. Pentru a înţelege aceasta, este necesar să ne reamintim o lege simplă: *Energia curge dinspre nivelele înalte către nivelele mai joase.*

Acest proces al transferului de energie este unul simplu. Primitorul se abandonează masajului şi permite organismului să se relaxeze. Apărarea sa cedează natural, permiţând energiei practicantului să intre în organismul său şi să fie absorbită. Dacă există rezistenţă din partea oricărei părţi, masajul nu aduce multe beneficii. Este necesar ca primitorul să permită practicantului să lucreze, fară să opună nici o rezistenţă. Aceasta ar împiedica practicantul să lucreze cu grijă şi afecţiune, să îşi menţină nivelul vibraţional ridicat şi să nu se lase influenţat de propriile fantezii sau de gândurile proprii de orice natură. Datorită implicării în actul oferirii masajului, practicantul este, automat, la un nivel energetic mai ridicat decât primitorul. Astfel, după legea naturală, energia este transmisă din corpul practicantului către corpul primitorului. O fină descărcare de energie electrică străbate vârfurile degetelor practicantului şi este repede absorbită de pielea primitorului. Printr-o reţea fină de nervi subtili, numită *nadis,* mai precis *pranavaha* şi *manovaha nadis,* se descarcă şi este absorbită energia pranică, de asemenea şi energia psihică. Marmas joacă un rol important în absorbţia energiei şi, astfel, în câmpul psihosomatic al primitorului. Uneori, în timpul masării marmas, sunt înlăturate blocajele energetice, iar primitorul este încercat de schimbări emoţionale, cum sunt bucuria, tristeţea sau supărarea.

Dacă practicantul nu se concentrează în timpul masajului şi alunecă în lumea fanteziilor, aceste fantezii sunt transmise imediat primitorului, printr-o reacţie de răspuns reciproc. In mod analog, dacă practicantul începe să se gândească la problemele sale, primitorul începe, de asemenea, să simtă probleme de o natură similară. Practicanţii care au abordat masajul ca profesiune şi tratează multe persoane într-o zi pot avea pierderi de energie. Ei trebuie să ia măsuri pentru a îşi restabili energia după fiecare masaj. Aceasta se poate face cu ajutorul alimentelor hrănitoare, cum sunt laptele proaspăt, alunele şi strugurii, şi prin alocarea unui timp de relaxare, înainte şi după fiecare şedinţă. Culcarea în poziţia yoga numită poziţia cadavrului (*shavasana*) (vezi pagina 5 6), respiraţia profundă şi meditaţia asupra sunetului propriei respiraţii timp de cincisprezece minute vor reface energia practicantului. Ascultarea muzicii relaxante în timpul masajului şi

al perioadei de relaxare este, de asemenea, de ajutor. Practicantul trebuie să administreze un auto-masaj degetelor sale şi să execute mişcări lente şi ritmice ale încheieturii mâinii înainte de începerea fiecărei şedinţe.

In India, luptătorii se masează unul pe altul pentru a se angaja în procesul de transfer de energie. Ei sunt interesaţi de relaxare, dezvoltarea adecvată a musculaturii, forţa fizică şi tonusul şi elasticitatea corpului. Din acest motiv, este uşor pentru ei să nu cadă victime ale propriilor fantezii şi să nu se gândească la problemele personale. Dar cei care practică masajul terapeutic şi se concentrează asupra bolii primitorului sunt susceptibili să ia boala, dacă nu sunt puternici mintal şi nu au priceperea adecvată, necesară pentru a vindeca tulburarea. Studiul alcătuirii corpului şi cunoştinţele despre marmas şi uleiuri îl ajută pe practicantul masajului terapeutic să se concentreze şi să lucreze cu încredere.

Atitudinea practicantului joacă un rol important în masaj. Dacă unicul său scop este doar să facă bani, practicantul va fi cuprins de oboseală. Dacă practicantului îi place să facă masaj, înţelege responsabilitatea acestei meserii şi tratează profesia ca pe un mijloc de a fi de folos umanităţii, această experienţă va fi plină de bucurie şi mai puţin obositoare. Practicantul trebuie să fie sănătos fizic şi mintal. O persoană cu vibraţii calmante poate oferi un masaj cu efecte extrem de benefice. Un practicant nu trebuie să maseze o persoană pe care nu o aprobă de la bun început, şi viceversa.

In Ramayana, renumitul poem epic indian despre viaţa lui Rama, multe bătălii au loc între facţiuni războinice. Soldaţilor istoviţi le erau oferite masaje de către fecioare încântătoare, uneori mai multe deodată, apoi făceau o baie înviorătoare în râu. Fecioarele, aşa cum le descrie autorul Valmiki, aveau trupuri bine proporţionare şi ochi care scăpărau lumină. In India de astăzi, totuşi, deoarece puterea vindecătoare a atingerii este recunoscută de asemenea şi pentru potenţialul ei de excitare sexuală, bărbaţii îi masează, în general, pe bărbaţi, iar femeile le masează pe femei. în acest fel, este evitată risipa inutilă de energie provocată de fanteziile senzuale. Pentru a evita apariţia fanteziilor, când masează o persoană de sex opus, masorul trebuie să se concentreze asupra respiraţiei sale, asupra modului de a respira şi asupra bătăilor inimii. Dacă masorul acţionează ca vehicul pentru transferul energiei Divine în organismul primitorului, această atitudine va modifica nivelul energetic, iar fanteziile nu vor fi stânjenitoare.

In viaţa de familie, pentru copii sau pentru tineri este benefic să îi maseze pe cei mai bătrâni. Dacă pruncii sunt învăţaţi această artă, ei o pot exersa, ca distracţie, oricând doresc. Energia lor este pură - ei nici nu fantazează, nici nu suferă pierderi energetice.

Practicanţii masajului profesional trebuie să afle ei înşişi ce îi determină să piardă energie şi ce tip de primitori le oferă inspiraţie. Numai din experienţă pot învăţa ce să evite şi cum să fie mai utili, fără să se simtă extenuaţi. Ei pot masa persoane de ambele sexe, dacă acest fapt nu le creează nici o dificultate. Dacă apar pierderi de energie şi oboseală, atunci fantazarea trebuie evitată. La fel ca medicii, practicanţii masajului trebuie să dezvolte o atitudine neutră faţă de atingerea indiferent cărui sex. Ca o regulă generală, este cel mai bine să nu se ofere masaj atunci când nivelul personal de energie este redus.

In plus, masajul este jertfa. Jertfa este cea mai înaltă *dharma* (virtute religioasă). Practicantul de masaj trebuie să devină un slujitor dezinteresat şi să lucreze lipsit de egoism.

MASAJUL ŞI SISTEMUL LIMFATIC

Masajul operează direct şi simultan cu trei sisteme ale corpului omenesc: sângele (sistemul vascular), sistemul nervos şi sistemul limfatic.

Cu toate că pare să lucreze numai cu pielea şi musculatura, masajul se transmite, de fapt, vaselor organismului. Ayurveda priveşte organismul uman ca fiind alcătuit din numeroase canale sau *srotas,* care alimentează diferitele ţesuturi ale corpului. Aceste canale sunt conectate cu marmas şi organele interne. Masajul stimulează activitatea în aceste canale şi intensifică circulaţia materialelor nutritive prin acestea către organele care le corespund. Conform Ayurveda, aceste canale transportă Vayu (vântul), Pitta (bila) şi Kapha (mucusul) şi, prin aceasta, ele susţin organismul uman. Orice obstrucţie a fluxului lor poate provoca boala. Prin masaj regulat, se poate menţine circulaţia fluidelor vitale ale vieţii.

Inima funcţionează ca o staţie centrală de pompare, determinând sângele încărcat cu materiale bogat-nutritive să circule în tot organismul. Sistemul nervos reacţionează la stimuli şi transmite informaţii organismului, permiţându-i să se adapteze la mediul extern. Sistemul limfatic, totuşi, nu are un centru special de control. Din această cauză, acesta este sistemul cel mai direct influenţat de masaj şi cel mai uşor de lezat printr-o tehnică necorespunzătoare.

In Ayurveda, limfa este considerată de natură Kapha. Cuvântul *kapha* este tradus, de regulă, prin „mucus" sau „flegmă", dar semnificaţia lui include, de asemenea, fluidul limfatic. *Shlesaka kapha,* o combinaţie de limfă şi lichid sinovial aflată în toate articulaţiile corpului, este un lichid alb, lucios, rece, lipicios şi dulce care acţionează ca lubrifiant. El ajută la reducerea frecării din interiorul articulaţiei, salvând-o de la uzură. Shlesaka

kapha circulă, de asemenea, de-a lungul sistemului nervos, furnizând nervilor puterea de a primi şi a transmite semnale. Ea sprijină sinteza anticorpilor şi este, astfel, importantă pentru sistemul imunitar. Sistemul limfatic, care acționează prin srotas (vase) şi ganglioni, reface proteinele pierdute din capilarele sanguine în spaţiul intercelular şi transferă lipidele şi fluidele absorbite din intestin în sistemul circulator sanguin.

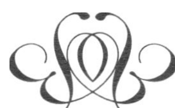
Sistemul limfatic nu este un sistem independent. El acţionează ca un supliment al sângelui şi merge paralel cu sistemul circulator sanguin. Sângele ia oxigen din plămâni, substanţe nutritive din tractul gastrointestinal şi hormoni din glandele endocrine. Sângele transportă aceste substanţe către toate ţesuturile organismului, unde acestea difuzează din capilare în lichidul tisular. O dată ajunse în lichidul tisular, substanţele nutritive sunt trecute mai departe, către celulele acelui ţesut, în schimbul produşilor reziduali. Limfa, atunci, culege materialele din lichidul tisular, le curăţă de bacterii şi le returnează în curentul sanguin. Ţesutul limfatic, aflat în ganglionii limfatici, splină şi timus, acţionează, de asemenea, pentru a proteja organismul de celulele şi substanţele străine. Sistemul limfatic, cu armata lui de limfocite, fagocite şi ţesuturi producătoare de anticorpi, constituie prima linie de apărare a organismului.

In loc de a fi un circuit complet, sistemul sânge-limfă este un sistem unidirecţional: lichidul limfatic poate pătrunde în curentul sanguin, dar sângele (sau limfa din sânge) nu poate pătrunde în vasele limfatice. Ganglionii limfatici nu conţin valve şi sunt inegal distribuiţi în organism. Practicantul de masaj trebuie să ţină minte că ganglionii limfatici, care produc lichid limfatic, sunt localizaţi în jurul tuturor articulaţiilor corpului. Stimularea acestor ganglioni este posibilă printr-o frecţionare circulară a articulaţiei pe toate părţile. Frecţionarea profundă a articulaţiei produce căldură, intensifică circulaţia şi determină ganglionii limfatici să secrete lichid. In consecinţă, cantităţi mai mari de proteine, glucoză, minerale, oxigen şi anticorpi vor deveni disponibile pentru sânge. Ganglionii limfatici pot fi stimulaţi şi prin alte forme de căldură externă, ca sauna şi împachetarea (încălzirea şi căldura umedă locală).

Acest sistem complex poate fi stimulat, de asemenea, prin exerciţii regulate, prin compresia ganglionilor limfatici individuali sau a marmas şi prin practicile de respiraţie profundă.

Când fluxul limfatic este stimulat prin intermediul masajului cu ulei, practicantul poate împrospăta compoziţia chimică a sângelui şi poate ajuta organismul să se purifice, eliminând toxinele prin sudoare şi urină. Masajul poate,astfel, acţiona ca o frână împotriva acumulării de toxine

în organism. Deoarece intensificarea fluxului limfatic scade presiunea sanguină, masajul este prescris frecvent de medicii Ayurvedici pacienţilor care suferă de boli cardiace şi hipertensiune arterială. Este la fel de util şi pentru cei cu hipotensiune arterială, deoarece serveşte la intensificarea circulaţiei sanguine şi afluxului de materiale nutritive în sânge.



Capitolul Trei

Uleiurile pentru Masaj

ROLUL ULEIULUI ÎN MASAJUL AYURVEDIC

Medicii Ayurvedici, ca şi luptătorii indieni, recomandă folosirea uleiului pentru a obţine beneficiile maxime din masaj. Uleiurile medicinale sunt folosite frecvent de medicii Ayurvedici pentru vindecarea bolilor provocate de agravarea Vata (vântului) şi a diferitelor tipuri de boli ale pielii. Nutritiv pentru piele, uleiul conţine proteine, carbohidraţi, şi alte ingrediente esenţiale, care sunt absorbite prin deschiderile foliculilor de păr şi sunt asimilate de bhrajaka pitta. Foliculii de păr sunt conectaţi cu fibrele nervoase, care sunt fortificate de ulei. Uleiul previne uscăciunea, măreşte supleţea şi previne multe dintre efectele îmbătrânirii premature. El catifelează pielea, elimină fricţiunea, dispersează căldura în mod egal în corp şi conferă o strălucire blândă pielii. Cantitatea mică de ulei, care rămâne pe piele după masaj, şi duşul sau baia care îl urmează conferă rezistenţă faţă de extremele de temperatură şi presiune din mediu. Aplicarea de ulei pe ombilic, înainte de a merge la culcare, vindecă uscăciunea întregului corp. Dacă se aplică ulei la joncţiunea dintre coloana vertebrală şi craniu, acesta calmează întregul sistem nervos, întăreşte memoria şi îmbunătăţeşte vederea.

Luptătorii indieni nu îşi masează niciodată corpul fără să folosească ulei. Se crede că, dacă trupul este masat când este uscat, frecarea creată generează căldură şi durere, care agravează elementul Vata (vânt) şi tulbură gazele din organism. Tapotarea, strângerea, frământarea şi apăsarea blândă (chiar şi apăsarea dură) pot fi executate în siguranţă şi fără ulei. Acest lucru poate fi benefic, la fel ca masajul cu ulei, pentru îndepărtarea oboselii, stresului, nervozităţii, neliniştii şi anxietăţii. Totuşi, acesta nu fortifică nervii şi pielea,

nici nu elimină uscăciunea pielii. în India, oamenii aplică cu regularitate ulei: la anus, pentru a preveni mâncărimea; la organele genitale, pentru a descuraja infecţiile fungice; la nas, pentru a evita uscăciunea; la ochi, pentru a-i curăţa şi întări; la urechi, pentru a le curăţa; şi la ombilic, pentru a trata uscăciunea corpului şi a atenua focul digestiv. Ayurveda acordă multă atenţie ombilicului, deoarece, printr-o reţea de şaptezeci şi două de mii de nervi subtili (nadis-ul), acesta este conectat cu întregul corp. Ombilicul este, de asemenea, prima sursă de hrană şi de viaţă pentru făt. Corpul are nevoie de ulei, la fel cum orice maşină folosită regulat are nevoie de ulei. Acesta previne frecarea, care poate ruina repede părţile costisitoare. Uleiul este atât lubrifiant, cât şi substanţă de curăţat, şi conduce căldura rapid, Iară să se evaporeze. Datorită capacităţii sale de a distribui uniform căldura, uleiul este folosit ca agent de prăjire.

Sushruta Samhita afirmă că practicile următoare trebuie să fie adoptate de cei suferind de boli ale Vata (vântului):

- Aplicarea de *sneha* (lubrifiant/ulei) pe zona afectată
- împachetarea
- Ungerea întregului corp
- Purgativele uleioase
- *Siro vasti* (frecţionarea cu ulei a capului)
- Fumigaţia cu ulei"
- Gargara cu ulei călduţ
- Folosirea errhines (agenţi care induc strănutul)

Persoanele cu tulburări ale Vata trebuie, de asemenea, să folosească pentru gătit ghee sau unt clarificat şi ulei, să consume şofran şi lămâi, să se spele cu apă călduţă, să primească un masaj blând, să poarte îmbrăcăminte groasă, confecţionată din fibre naturale (bumbac, lână moale sau mătase), să locuiască în camere călduroase, să folosească un pat moale, să se abţină de la sex şi să se încălzească la flacăra fierbinte a unui cămin.

CORESPONDENŢA ULEIULUI CU DOSHA

Dosha agravată (sau dominantă)	*Uleiul esenţial*
Vata	Ulei de susan**
Pitta	Ulei de cocos
Kapha	Ulei de muştar sau de măsline

* Fumigaţia cu ulei este procesul prin care se produc vapori turnând uleiuri esenţiale în apă care este încălzită continuu. Vaporii sunt inhalaţi după aceea, pentru efectul lor benefic.

** In caz de dureri de cap tip Vata, perişorul, eucaliptul şi menta pot fi amestecate cu uleiul de susan.

TIPURI DE ULEIURI ȘI PROPRIETĂȚILE LOR

Câteva tipuri de uleiuri se pot folosi pentru masaj, ţinând seama întotdeauna care este dosha agravată a clientului. Cele mai bune sunt uleiurile presate la rece, obţinute din seminţele plantelor şi legumelor crescute organic. Uleiurile minerale şi alte substitute ale uleiurilor naturale sunt dăunătoare pentru funcţiile metabolice ale organismului. Ele formează un înveliş sau strat pe piele, iar celulele suferă pentru că nu pot respira liber. Hidratantele, oricât ar părea de ciudat, sporesc uscăciunea după câteva minute de folosire; de asemenea, ele conţin, cel mai adesea, conservanţi şi sunt aromatizate sintetic. Uleiurile comerciale, derivate din grăsimi animale, prezintă aceeaşi problemă. In concluzie, nici un alt lubrifiant nu poate avea un efect atât de benefic asupra pielii ca uleiurile din seminţe de plante, presate la rece. Uşor absorbabile, ele furnizează hrană şi sprijină metabolismul. Uleiurile extrase cu prese de ulei din lemn sunt cele mai bune (comparativ cu uleiurile extrase cu prese care folosesc piese metalice pentru presarea seminţelor).

Uleiul de muștar

Uleiul de muştar este un ulei popular pentru masaj, în India. Luptătorii şi cui turiştii îl preferă, pentru puterea sa de a calma rigiditatea musculară care apare în luptele corp la corp şi în exerciţiile intense de bodybuilding.

Uleiul de muştar este gras, amărui, picant, înţepător, uşor şi încălzitor. Uleiul de muştar distruge bolile provocate de Vata (vânt) şi Kapha (mucus); măreşte Pitta (bila) şi căldura corpului. Vermicid şi fungicid, el vindecă durerea, inflamaţia şi rănile de toate felurile. De asemenea, uleiul de muştar dezinfectează şi opreşte sângerarea, dacă se aplică imediat pe tăieturi. El este uniform absorbit în piele prin frecţionare şi aduce alinare nervilor, muşchilor înţepeniţi şi ligamentelor. îndepărtează rigiditatea musculară produsă de febră şi bronşite, purifică sângele şi deschide porii. Uleiul de muştar, extras din seminţele de muştar galben, poate fi aplicat pe ochi fără nici un efect dăunător. Nici un alt ulei nu este atât de eficient şi de inofensiv când este aplicat pe zonele delicate, ca nasul, urechile, gâtlejul, anusul sau organele genitale. El poate, de asemenea, să fortifice pielea şi să intensifice pigmentaţia.

Pentru persoanele cu artrită şi gută, textele Ayurvedice recomandă masajul cu un amestec de ulei de muştar şi camfor organic: încălziţi uşor la foc mic [1]Â ceaşcă de ulei cu 3/16 linguriţă de camfor organic, până când se dizolvă.

O durere de urechi care izbucneşte brusc poate fi vindecată picurând câteva picături de ulei de muştar călduţ în urechea afectată.

Pentru infiamaţiile de orice fel, este foarte benefic masajul cu ulei cald de muştar. Pentru rezultate mai rapide, încălziţi unul din următoarele ingrediente în două linguri de ulei: câţiva căţei de usturoi, V2 linguriţă de asafoetida sau Vi linguriţă de seminţe de schinduf. Coaceţi până se înnegresc şi strecuraţi înainte de folosire. (Dacă este disponibilă răşină pură de asafoetida, folosiţi o cantitate de mărimea unui bob de mazăre.)

Masajul stomacului şi al regiunii abdominale cu ulei de muştar limitează mărirea splinei şi ajută la vindecarea ei.

Pentru orice tip de deshidratare, iritaţie sau erupţie a pielii poate aduce alinare un masaj folosind ulei de muştar combinat cu puţin praf de şofran de India. Adăugarea unei mici cantităţi de camfor organic sau alcool camforat în acest amestec poate aduce o răcoritoare alinare şi îndepărtează concomitent orice mâncărime.

Aplicarea prelungită şi regulată pe păr a uleiului de muştar previne căderea acestuia şi încărunţirea.

Persoanele cu pielea foarte sensibilă se pot irita când folosesc ulei de muştar, ceea ce poate avea legătură cu folosirea unui ulei de proastă calitate. Cea mai mare parte a uleiului de muştar vândut astăzi este produsă din seminţe de muştar negru, care este acceptabil pentru masaj, cu condiţia să fie de calitate superioară. Căutaţi întotdeauna ulei proaspăt, presat la rece. Cel mai bun ulei de muştar este cel extras din seminţe de muştar galben, prin presare cu o presă de lemn, dar acesta este o raritate astăzi.

Uleiul de măsline

Uleiul de măsline este gras, uşor amărui şi încălzitor; el măreşte Pitta (bila) şi este hrănitor. Conţine proteine, minerale şi oleină. Uleiul de măsline este popular în ţările din Orientul Mijlociu şi în Occident, unde se foloseşte ca agent de prăjire şi în sosurile pentru salate. Unele cercetări ştiinţifice din Europa demonstrează că uleiul de măsline acţionează ca un mijloc preventiv împotriva osteomalaciei (ramolirea osului). El opreşte infecţiile, are efect benefic asupra florei tubului digestiv, activează curgerea bilei şi stimulează metabolismul lipidelor.

Uleiul de măsline se poate folosi pentru masaj, cu toate că este mai lipicios şi mai greu decât alte uleiuri de masaj. In India, uleiul de măsline este rar şi costisitor, deoarece se importă. Din această cauză se foloseşte numai pentru masajul medicinal. Medicii Ayurvedici (vaidyas) şi medicii musulmani, care se conformează sistemului medical grecesc (hakimi),

prescriu masajul cu ulei de măsline pentru alinarea gutei, artritei, durerilor musculare, luxaţiilor şi poliomielitei. Este lăudat ca fiind mai fierbinte şi mai hrănitor decât uleiul de susan sau de muştar şi la fel de bun pentru corp ca şi uleiul de migdale.

Pentru că uleiul de măsline este greu şi absoarbe radiaţia solară, masarea cu acesta înainte de baia de soare ar face organismul mai receptiv la lumina soarelui. Vâscozitatea şi greutatea lui pot fi reduse adăugându-i puţin ulei de susan; câteva picături dintr-un ulei esenţial parfumat, cum este cel de iasomie, trandafir sau levănţică, îl transformă într-un ulei ideal pentru masaj. Este benefic în special pentru copiii mici, copiii cu constituţia slabă şi bătrâni. Fortifică musculatura, pielea şi nervii; de asemenea, vindecă inflamaţiile şi intensifică pigmentaţia. Nu este, totuşi, bun pentru păr. Ori de câte ori se foloseşte ulei de măsline pentru masajul capului, trebuie folosit, pentru a îl îndepărta, un şampon din plante sau pudră de săpun (*reetha*). (Rheeta se poate găsi în unele magazine de alimente sănătoase şi în băcăniile indiene.)

Uleiul de susan

Susanul este unul dintre cele mai populare uleiuri de masaj, mai ales în vestul Indiei. Favoritul medicilor Ayurvedici, acesta este folosit ca bază pentru uleiurile medicinale.

Uleiul de susan este gras, greu, dulce-amărui, astringent şi încălzitor. Distruge bolile şi tulburările legate de Vata (vânt) şi măreşte Pitta (bila); se poate folosi cu moderaţie la indivizii Kapha (mucus). Deoarece conţine doi antioxidanţi naturali - sesamolul şi sesamolina - uleiul de susan se păstrează mult timp fără să râncezească. El conţine minerale, cum sunt fierul, fosforul, magneziul, cuprul, acidul silicic şi calciul şi oligoelemente. Uleiul de susan are, de asemenea, un bogat conţinut de aici linoleic; conţinutul său de lecitină are efect benefic asupra glandelor endocrine şi, mai ales, asupra nervilor şi celulelor nervoase. Conţine opt aminoacizi esenţiali care sunt importanţi pentru creier, acesta putând fi motivul pentru care are o lungă istorie a folosinţei pentru masajul capului şi ca ulei de păr.

Seminţele de susan negru se folosesc în toate ritualurile din India, de la naştere până la moarte, şi le sunt oferite zeilor prin *homa* (sacrificiul focului). în fiecare iarnă, în India, este obligatoriu pentru toată lumea să mănânce, timp de o zi, numai alimente făcute din seminţe de susan.

Uleiul extras din seminţele de susan negru vindecă inflamaţiile, elimină durerea şi rigiditatea musculară, fortifică pielea şi hrăneşte părul.

El vindecă pielea uscată, îmbunătăţeşte textura pielii şi previne îmbătrânirea prematură. Folosit cu regularitate, perfecţionează forma sânilor. Masajul cu ulei din seminţe de susan negru limitează încărunţirea părului şi îi redă culoarea naturală, creşte vitalitatea şi spermatogeneza şi vindecă guta şi artrita. Acesta absoarbe mai multă prana decât alte uleiuri vegetale. Fiindcă uleiul de susan este neutru şi nu irită pielea, cum o face uleiul de muştar, şi pentru că nu este lipicios ca uleiul de măsline, el este uleiul preferat pentru masaj. Seminţele de susan cenuşiu sunt de calitate medie, iar seminţele de susan alb sunt bune doar pentru mâncat.

Uleiul de susan presat la rece este extras dintr-un amestec de seminţe negre, cenuşii şi albe. Uleiul din seminţe de susan negru este mai benefic pentru păr decât uleiul limpede, uşor gălbui, extras din seminţele cenuşii şi albe. Uleiul de susan parfumat face părul să încărunţească prematur.

Uleiul de cocos

Uleiul de cocos, folosit ca bază în multe cosmetice şi săpunuri, este, de asemenea, un ulei popular pentru masaj. Găsit, în mod obişnuit, în zonele de coastă tropicale şi subtropicale, uleiul de cocos reprezintă 8% din rezerva de ulei şi grăsime a lumii. Pentru că solidifică uşor, acest ulei este uşor de transportat.

Uleiul de cocos este dulce, relativ uşor, gras şi răcoritor. Este potrivit pentru persoanele dominate de Pitta. Vindecă bolile de piele ca erupţiile, arsurile, inflamaţiile, rănile, eczema şi infecţiile fungice; este folosit în mod obişnuit pe arsuri şi tăieturi datorită proprietăţilor sale antiseptice. Acest ulei conţine minerale, proteine, carbohidraţi, gliceride înalt saturate ale acizilor lauric, palmitic şi stearic. Vindecă inflamaţia când este folosit pe cale bucală sau adăugat crud în salate. în partea de nord a Indiei, uleiul de cocos este favoritul femeilor pentru că face părul sănătos, strălucitor şi lung. Se poate folosi, de asemenea, pentru calmarea şi răcorirea persoanelor care au capul înfierbântat.

Când este folosit ca aliment, acest ulei măreşte Kapha (mucusul), dacă nu este gătit cu anumite condimente. Poate, totuşi, să fie folosit fără riscuri ca ulei de masaj de către persoanele dominate de mucus. Este potrivit pentru persoanele care locuiesc într-o climă caldă. Cei care agreează uleiul de muştar pentru masaj, dar îl găsesc iritant pentru piele, pot folosi un amestec din 2 părţi ulei de cocos la 1 parte de ulei de muştar.

Masajul cu ulei de cocos atenuează căldura corpului care acompaniază excitaţia sexuală. Bărbaţii masaţi cu regularitate cu acesta vor descoperi că el creşte vitalitatea şi secreţia spermatică şi opreşte ejacularea prematură.

Uleiul de cocos este uşor absorbit de piele şi îmbunătăţeşte textura acesteia. Fiind un ulei relativ uşor, acesta nu formează o peliculă pe piele. El permite corpului să absoarbă mai multă prana din atmosferă, sub formă de oxigen, ioni negativi şi radiaţie solară. Din acest motiv este bun de folosit ca ulei de bronzat. Lăsat la soare, în recipiente de sticlă albastră, timp de patruzeci de zile, acest ulei este capabil să vindece cele mai multe tipuri de arsuri, astfel încât este bine să fie la îndemână în bucătărie. Dacă acest ulei tratat la soare se aplică pe scalp, palme şi tălpi, el poate reduce febra. In India, nucile de cocos sunt considerate fructe sfinte, cu multe proprietăţi curative.

Uleiul de migdale

Uleiul de migdale albe este un bun ulei pentru masaj, dar şi costisitor. Din această cauză, folosirea lui în India ca ulei de masaj este restrânsă la copiii mici, invalizi şi bătrâni. Uleiul de migdale este dulce, gras, greu şi potrivit pentru persoanele dominate de Kapha, deoarece are efect de încălzire. Conţine proteine, minerale şi oleină, asemănător uleiului de măsline. Nu are clorofilă, dar conţine mici cantităţi de acid linoleic, gliceride, zaharoză şi asparagină. Dacă se lasă la soare, într-un recipient de sticlă portocalie, timp de patruzeci de zile, acest ulei oferă bucurie, elimină pesimismul şi anxietatea şi purifică sângele. Datorită proprietăţilor lui sănătoase, întineritoare, uleiul de migdale tratat la soare este luat cu lapte, ca tonic, de către luptătorii indieni. El le îmbunătăţeşte capacitatea de a îşi reţine respiraţia şi le face corpul puternic.

Când se foloseşte pentru masaj, uleiul de migdale este excelent pentru muşchi şi ligamente, vindecă arsurile pielii, măreşte spermatogeneza şi vitalitatea la bărbaţi şi vindecă inflamaţiile şi deshidratările de orice fel. Ca tonic pentru păr, nu vindecă numai deshidratarea scalpului şi mătreaţa, ci este, de asemenea, bun şi pentru creier.

Uleiul de ricin

Uleiul de ricin este dulce, amărui şi astringent, de asemenea şi încălzitor, greu şi uleios. Este potrivit pentru persoanele dominate de Vata. Alină pielea uscată şi ameliorează tenul, când se foloseşte extern. Uleiul de ricin are proprietăţi curative şi un efect hrănitor, alcalin, asupra organismului. Difuzează profund, în straturile protectoare de sub piele. Când este luat pe cale bucală, acţionează ca purgativ; vindecă constipaţia şi multe tulburări digestive, ca flatulenţa, colicile şi ulcerele. Este folositor pentru eliminarea toxinelor sub forma unei mase alimentare nedigerate, cunoscută ca *ama.*

Uleiul de ricin este util ca afrodiziac, dacă este luat cu lapte şi curmale, şi creşte longevitatea şi puterea omului.

Alte uleiuri

Uleiurile minerale sunt substitute slabe ale uleiurilor vegetale. Ele nu sunt absorbite de piele, ci formează o peliculă la suprafaţa acesteia. Aceasta duce la astuparea porilor şi inhibă respiraţia cutanată şi metabolismul pielii. Dacă nici un alt ulei nu este disponibil, acesta se poate folosi pentru masaj,cuc condiţia ca primitorul să facă o baie îndată ce corpul revine la temperatura normală.

Uleiurile pentru copii conţin, în general, emulsifianţi şi sunt aromatizate sintetic. Ele nu oferă nici un beneficiu nutriţional corpului şi părului, cu excepţia unei hidratări temporare. Azi, cele mai multe din uleiurile pentru copii conţin ulei de parafină, care pe termen lung poate fi dăunător. Uleiurile pentru copii nu trebuie folosite în nici un caz la bebeluşi, a căror piele sensibilă necesită uleiuri organice pe bază de plante, hrănitoare, fară reziduuri şi pesticide. Uleiul de migdale, uleiul de muştar sau un amestec al acestora favorizează creşterea muşchilor şi a fibrelor.

FORMULE DE ULEI ŞI APLICAŢIILE LOR

Următoarele formule Ayurvedice au fost folosite de-a lungul timpului pentru a ameliora uscăciunea şi asprimea pielii, oboseala, îmbătrânirea prematură, stresul şi încordarea. Rezultate specifice se pot obţine când se amestecă anumite uleiuri sau se prepară cu ierburi şi condimente speciale. Unele din aceste formule sunt folosite de medicii naturişti de astăzi. Uleiurile esenţiale, cum sunt cele de perişor, eucalipt, mentă, scorţişoară, trifoi, santal, khus, cedru, trandafir şi camfor, se folosesc în multe dintre aceste formule. Un ajutor suplimentar în anumite forme de boală poate proveni de la culoare. Uleiurile capătă diverse proprietăţi terapeutice în funcţie de culoarea sticlei în care sunt păstrate. Verdele este bun pentru vindecarea fizică şi este deosebit de benefic în tulburările vata. Dacă nu se poate găsi o sticluţă de culoare adecvată, atunci merge şi o sticluţă curată, învelită în hârtie transparentă sau în hârtie de mătase de culoarea potrivită.

FORMULE DE ULEI PENTRU TOT CORPUL

Pentru femei și copii

OS La 4 cești de ulei de muștar sau de susan se adaugă 6 linguri de ulei de santal.

Oî La 4 cești de ulei de muștar sau de susan se adaugă 1 ceașcă de ulei de migdale, 2 linguri de ulei de germeni de grâu și *Vi* ceașcă plus 1 *Vi* linguri de ulei de santal.

OS La 4 cești de ulei de susan, se adaugă 3 linguri de ulei de trandafir.

os La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 4 *V2* linguri de ulei de trandafir.

OS La 4 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de migdale, germeni de grâu și ulei de iasomie.

Păstrați aceste amestecuri în sticle verzi de sticlă. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru bărbați

OS La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de muștar, încălzit cu unul din următoarele ingrediente: câțiva căței de usturoi, *V2* linguriță de asafoetida, *V2* linguriță de semințe de schinduf sau 1 linguriță de semințe de oregano. (încălziți semințele de oregano până se înnegresc). Filtrați uleiul de muștar, apoi adăugați 3 linguri de șofran de India și coaceți până ce șofranul devin maro închis'. Apoi adăugați-1 la uleiul de susan.

os La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de semințe de dovleac".

Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare verde. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile tinere

OS La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 cești de ulei iasomie

* Șofranul fortifică pielea, ameliorează Kapha (mucusul) și Vata (vântul), crește virilitatea și vindecă rănile. Dacă uleiul de muștar provoacă iritații ale pielii, încălziți șofranul separat. în puțin ulei de susan, și apoi adăugați-1 în vasul mai mare.

** Acest amestec este întineritor și fortifiant, și previne hipertrofia de prostată. Semințele de dovleac au efect diuretic și vermicid; ele sunt, de asemenea, bogate în zinc. Uleiul de dovleac este răcoritor, iar uleiul de susan este încălzitor. Acest amestec vitalizează și hrănește țesuturile, fibrele musculare și ligamentele.

*** Uleiul de iasomie, la care se referă această rețetă, este ulei extras din semințe de sui-i.-. au fost tratate cu flori de iasomie. Uleiul de iasomie care se găsește astăzi pe p:a:i este _!e. de susan, la care s-a adăugat esență de iasomie. Ultimul împrăștie doar mireasrr.i: ulei de iasomie se obține prin procedeul descris, de tratare a uleiului cu flor.

OS La 4 ceşti de ulei de cocos, se adaugă 1 lingură de ulei de germeni de grâu şi 3 linguri de ulei de trandafir sau 6 linguri de ulei de santal

Oî La 4 ceşti de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu şi 6 linguri de ulei de santal

Cî La 4 ceşti de ulei de susan se adaugă ¹A ceaşcă de ulei de cocos, 2 linguri de ulei de floarea soarelui şi 3 linguri de ulei de levănţică

Păstraţi aceste amestecuri în sticle de culoare verde. Ţineţi-le afară, la soare, în timpul zilei, şi sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile între patruzeci şi cincizeci de ani

La 4 ceşti de ulei de susan negru se adaugă 2 ceşti de ulei de germeni de grâu şi 2 linguri de ulei de migdale

OS La 4 ceşti de ulei de susan negru se adaugă 2 ceşti de ulei de germeni de grâu, 2 linguri de ulei de măsline şi, ori *Vi* ceaşcă plus 1 *V2* linguri de ulei de santal, ori 4 V2 linguri de ulei de trandafir

CJÎ La 4 ceşti de ulei de cocos se adaugă 2 ceşti de ulei de susan negru, 2 ceşti de ulei de germeni de grâu, 2 linguri de ulei de migdale şi 6 linguri de ulei de levănţică

Păstraţi aceste amestecuri în sticle de culoare galbenă. Ţineţi-le afară, la soare, în timpul zilei, şi sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile de cincizeci de ani şi peste

Cî La 4 ceşti de ulei de susan negru se adaugă 2 ceşti de ulei de migdale, 2 linguri de ulei de germeni de grâu şi 2 linguri de ulei de santal sau ulei de trandafir.

Oî La 4 ceşti de ulei de susan negru se adaugă 2 ceşti de ulei de cocos, câte 2 linguri de ulei de migdale, ulei de germeni de grâu şi ulei de seminţe de dovleac şi *Vi* ceaşcă plus 1 *V2* linguri de ulei de santal sau ulei de trandafir

Păstraţi aceste amestecuri în sticle de culoare portocalie sau roşie. Ţineţi-le afară, la soare, în timpul zilei, şi sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru bărbaţii proaspăt căsătoriţi

OS La 4 ceşti de ulei de susan negru se adaugă 2 linguri de ulei de migdale, 1 lingură de ulei de germeni de grâu şi 2 linguriţe de ulei de scorţişoară

* Mirele trebuie să ia 1 lingură de praf de seminţe de susan negru, amestecată cu *¹A* linguriţă de zahăr nerafinat. După aceea el trebuie să bea următoarea băutură din lapte cu mirodenii. Se încălzeşte 1 ceaşcă de lapte şi se adaugă 5 curmale în tigaie. Se aduce totul la fierbere şi se lasă să fiarbă 3 - 5 minute. Se ia de pe foc; se strecoară laptele, apoi se zdrobesc curmalele cu o lingură. Se combină laptele cu pulpa de curmale; se adaugă un praf de şofran înainte de a se consuma.

OS La 4 cești de ulei de susan negru se adaugă 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de ulei de germeni de grâu și 1 lingură de praf de șofran

Păstrați aceste amestecuri în sticle de culoare portocalie. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru femeile proaspăt căsătorite

OS La 4 cești de ulei de cocos se adaugă 2 cești de ulei de iasomie, 2 linguri de ulei de migdale și 1 lingură de ulei de germeni de grâu

os La 4 cești de ulei de susan se adaugă 2 cești de ulei de cocos, 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 3 linguri de ulei de trandafir

Păstrați aceste amestecuri în sticle transparente. Țineți-le afară, la soare, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

FORMULE DE ULEI ÎN FUNCȚIE DE ANOTIMP

Iarna (când domină Vata [vântul] și Kapha [mucusul])

OS La 2 cești de ulei de măsline se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu

OS La 2 cești de ulei de migdale se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeni de grâu și ulei de măsline

C8 La 2 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeni de grâu și ulei de migdale

Primăvara (când domină Kapha [mucusul] și Pitta [bila])

os La 2 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de migdale

Oî La 2 cești de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de porumb sau de rădăcină de obligeană

OS La 2 cești de ulei de migdale se adaugă câte 2 linguri de ulei de germeni de grâu și ulei de semințe de dovleac

Vara (când domină Pitta [bila])

os La 2 cești de ulei de cocos se adaugă 2 linguri de ulei de germeni de grâu și 2 linguri de ulei de santal

OS La 2 cești de ulei de cocos se adaugă 2 linguri de ulei de semințe de dovleac

OS La 2 cești de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de floarea soarelui și ulei de semințe de dovleac

Toamna (când domină Vata [vântul])

- **OS** La 2 ceşti de ulei de susan se adaugă câte 2 linguri de ulei de trandafir şi ulei de ricin
- os La 2 ceşti de ulei de susan se adaugă 2 linguri de ulei de iasomie
- **OS** La 2 ceşti de ulei de migdale se adaugă *VA* ceaşcă de ulei de susan şi 3 linguri de ulei de santal

Pentru zilele friguroase şi ploioase

- os Amestecaţi câte 2 linguri din următoarele cinci uleiuri: cocos, muştar, susan, germeni de grâu şi măsline

FORMULE SPECIALE PENTRU ULEIURILE DE CASĂ

Pentru îmbunătăţirea memoriei

Uleiul *brahmi (Gotu kola)* şi uleiul *brahmi-amala (Emblica officinalis)* se recomandă pentru îmbunătăţirea memoriei. Oricare din acestea poate fi cumpărat de gata din băcăniile indiene sau poate fi preparat proaspăt după reţetele care urmează.

Păstraţi ambele formule în sticle verzi, galbene sau portocalii; aceste culori sunt bune pentru memorie. Sticla transparentă este şi ea bună, fiindcă absoarbe întregul spectru de frecvenţe al culorilor. Dacă este posibil, sticla se ţine afară timp de 40 de zile: la lumina soarelui, în timpul zilei, şi sub cerul liber, noaptea. Aceasta va spori efectul de încălzire al uleiului şi, astfel, îi va mări puterea terapeutică.

ULEIUL BRAHMI

1 ceaşcă + 1 lingură de frunze uscate de gotu kola
4 ceşti de apă
1 ceaşcă + 1 lingură de ulei de susan

Se fierb frunzele de gotu kola în apă. Când s-a evaporat trei-sferturi din apă, se adaugă uleiul de susan. Se fierbe până când se evaporă şi restul de apă; la sfârşitul acestui proces, amestecul va căpăta consistenţa uleiului nediluat.

Se strecoară uleiul şi se păstrează într-un loc răcoros şi uscat. La 2 ceşti de ulei brahmi se adaugă 2 linguri de ulei de migdale, care este şi el bun pentru creier.

ULEIUL BRAHMI-AMALIA

1 ceaşcă + 1 lingură de frunze uscate de gotu kola
4 ceşti de suc de amala extras din fructul proaspăt de amala
4 ceşti de apă

2 cești de ulei de susan
2 linguri de ulei de semințe de dovleac

Se fierb frunzele de gotu kola în sucul de amala și apă. Când s-au evaporat trei-sferturi din lichid, se adaugă uleiul de susan. Se fierbe amestecul, până când se evaporă complet apa și sucul. La sfârșitul acestui proces, amestecul va căpăta consistența uleiului nediluat.

Se strecoară amestecul, apoi se adaugă uleiul de semințe de dovleac, care interferă cu procesul de uitare.

Cî Altă formulă care fortifică sistemul nervos și creierul, îmbunătățind astfel memoria, se poate realiza prin adăugarea a câte 'A ceașcă de ulei de migdale și ulei de santal la 2 cești de ulei de susan. Această formulă se poate folosi ca ulei de păr atât de către bărbați, cât și de către femei; ajută la păstrarea calmului în situații critice.

Pentru îmbunătățirea circulației

cs La 4 cești de ulei de muștar se adaugă 1 ceașcă de ulei de măsline și câte 2 linguri de ulei de perișor și de eucalipt. Acest amestec furnizează căldură și stimulează circulația energiei pranice în zonele amorțite sau zonele cu circulație slabă.

Pentru îndepărtarea răcelilor

Oî La 2 linguri de ulei de muștar, încălzit la foc potrivit, se adaugă *Vi* linguriță de asafoetida pulverizată sau 5 căței de usturoi de mărime medie. Se prăjesc 5 - 7 minute, până când usturoiul este complet carbonizat sau asafoetida devine maro închis. După ce se răcește amestecul, se îndepărtează prin filtrare usturoiul carbonizat și se folosește uleiul picant rămas pentru masaj. înainte de aplicare, se adaugă un praf de sare. Dacă uleiul este preparat pentru a fi folosit ulterior, nu uitați că trebuie încălzit înainte de administrare.

Depozitați acest ulei într-o sticlă roșie. Dacă este posibil, sticla se ține afară timp de 40 de zile: la lumina soarelui, în timpul zilei, și sub cerul liber, noaptea. Aceasta îi va spori efectul de încălzire, mărindu-i, astfel, puterea terapeutică.

c?5 *Variantă*: 2 lingurițe de semințe de schinduf pot înlocui usturoiul sau asafoetida. Prăjiți-le până devin maro închis. Filtrați semințele și aplicați 2 picături din acest ulei în fiecare nară (sau în fiecare

ureche) pentru a diminuarea rinoreea, a congestia sau alte probleme provocate de răceală.

c# Pentru prepararea altui remediu uleios care ajută la diminuarea simptomelor de răceală, se adaugă câte 2 linguri de ulei de scorţişoară şi de eucalipt la 4 ceşti de ulei de susan. Se păstrează într-o sticlă portocalie şi se foloseşte fară a se încălzi.

Pentru îndepărtarea excesului de căldură din corp

C8 Se combină câte 2 linguri de ulei de cocos, ulei de seminţe de dovleac şi ulei de floarea soarelui cu 3 linguriţe de esenţă de trandafir sau 3 linguri de ulei de trandafir. Amestecul de ulei de trandafir este foarte răcoritor şi vindecă arsurile şi muşcăturile de insecte. De asemenea elimină instantaneu febra ridicată, dacă se masează pe creştetul capului şi pe tălpile picioarelor,

d<r Amestecaţi câte 2 linguri de ulei de cocos şi ulei de seminţe de dovleac, fie cu 5 linguriţe de ulei de coriandru, fie cu 3 linguriţe de esenţă de *khus,* uleiul esenţial din rădăcina ierbii kusha. Uleiul khus este bun şi pentru muşcăturile de insecte şi pentru toate tipurile de arsuri, inclusiv arsurile solare,

csî Se amestecă 2 linguri de ulei de floarea soarelui cu 1 lingură de ulei de coriandru. Se aplică pe cap, pe picioare şi pe buric înainte de culcare.

Păstraţi aceste amestecuri în sticle albastre. Ţineţi-le afară, la soare, în timpul zilei, şi sub cerul liber, noaptea, timp de 40 de zile.

Pentru întinerirea părului

Formula următoare poate fi folosită de către bărbaţi sau de către femei. Ungerea regulată a părului cu ulei, înainte de spălare, îi va stimula creşterea, îl va proteja împotriva fragilităţii şi va preveni căderea lui.

C5S Se amestecă ulei *bhringaraj,* ulei *shikakai* şi ulei de susan sau de cocos, în părţi egale. Se aplică pe păr pentru a-i ameliora luciul şi a furniza hrană. Se lasă toată noaptea, iar dimineaţa se spală cu un şampon din plante sau cu pulbere de săpun de alune, care poate fi găsită în băcăniile indiene. înainte de şamponare, se poate folosi o loţiune pe bază de pulbere de amala'.

* Pentru prepararea acestei loţiuni, se zdrobesc fructele uscate zbârcite de amala cu mojar şi un pisălog din oţel sau fontă. Se strecoară pulberea printr-o sită fină sau printr-o pânză. Se înmoaie în apă peste noapte şi se strecoară din nou. Se foloseşte ca loţiune numai apa de înmuiere. Dacă sunt disponibile fructe verzi de amala, pulpa trebuie folosită pentru spălarea părului, altminteri - îndepărtaţi pulpa.

Pentru îndepărtarea insomniei

Uleiul *kaddu* (sau uleiul extras din seminţe de dovleac) masat pe cap înainte de culcare este bun pentru insomnie. Uleiul *kahu,* care este extras din seminţele arborelui kahu, este de asemenea recomandat de medicii Ayurvedici în această boală. Se pot folosi şi ambele uleiuri, amestecate în părţi egale. Dacă uleiul kaddu sau uleiul kahu nu sunt disponibile, se combină câteva picături de ulei esenţial de santal sau de trandafir cu *V2* ceaşcă de ulei de cocos sau de susan şi se aplică pe cap. Uleiul extras prin metoda presării la rece dintr-un amestec de seminţe de coriandru şi seminţe de susan negru, în cantităţi egale, duce şi el la dispariţia insomniei.

Pentru îndepărtarea durerilor de cap

Uleiul de santal este ideal pentru a îndepărta o durere de cap. în India, pasta din lemn de santal este folosită în mod curent pentru a vindeca durerile de cap, iar lemnul de santal este ţinut mereu la îndemână în acest scop. Pentru a prepara o pastă calmantă, combinaţi câte un praf de camfor organic şi de şofran cu câteva picături de ulei de santal şi câteva picături de apă, într-un mic mojar, şi pisaţi, măcinând până se omogenizează. Altă pastă calmantă, preparată prin măcinarea tecilor de păstăi de cardamom cu o cantitate mică de apă, îndepărtează unele tipuri de dureri de cap în câteva minute.

UTILIZAREA TERAPEUTICĂ A ULEIURILOR

oS Uleiul de migdale: ajută în tulburările creierului şi ale sistemului nervos, în senzaţiile de arsură ale pielii şi impuritatea sângelui, debilitate; este adjuvant în bolile bătrâneţii şi îmbătrânirea prematură'.

OS Uleiul de babuna (muşeţel): ajută în durerile musculare.

OS Smântână, untul dulce sau ghee: Bune pentru masajul facial; elimină ridurile.

OS Uleiul de camfor: ajută în bronşite, reumatism, luxaţii, eczeme şi iritaţii ale pielii; opreşte vărsăturile când este luat în cantităţi mici pe cale bucală; stimulează stomacul; stimulează secreţia biliară; este vermicid.

os Uleiul de ricin: folosit extern, hidratează pielea uscată; administrat intern, ameliorează constipaţia, multe boli abdominale şi febra

* Pentru cei în vârstă sau cei care suferă de debilitate generală, 1 linguriţă de ulei de migdale, amestecată cu un praf de şofran într-un pahar de lapte cald, dă putere. Această combinaţie este bună şi pentru cei ce trăiesc în zonele cu climă rece sau în munţi, şi pentru persoanele cu vârsta de peste patruzeci şi cinci de ani.

reumatică; măreşte Pitta (bila) şi Kapha (mucusul); atenuează Vata (vântul).

OS Uleiul de coriandru: elimină excesul de căldură din corp.

OS Uleiul de cuişoare: ajută în probleme ale dinţilor şi ale gingiei, şi în halitoză'.

\ os Uleiul de cocos: îndepărtează uscăciunea pielii şi a scalpului; calmează erupţiile tegumentare, coşurile şi eczema; vindecă infecţiile fungice.

OS Uleiul Kahu: ajută în insomnie şi neurastenie.

OS Uleiul de muştar: distruge bolile provocate de Vata şi Kapha şi creşte Pitta şi căldura corporală; vindecă durerile, inflamaţiile şi rănile de orice fel; este vermicid.

OS Uleiul de măsline: Ajută în reumatism, gută, artrită, luxaţii, poliomielită; adjuvant în debilitatea generală a muşchilor, ligamentelor şi nervilor.

OS Uleiul de seminţe de dovleac: ajută în insomnie, anxietate, febră, uitare; întinereşte; previne hipertrofia de prostată; vindecă deficitul de zinc, dacă este folosit oral; este vermifug şi diuretic.

OS Uleiul de seminţe de rapiţă: ajută în bronşite, reumatism, luxaţii, eczeme, erupţii tegumentare; opreşte vărsăturile când este luat în cantităţi mici pe cale bucală; stimulează stomacul; stimulează secreţia biliară; este vermicid.

OS Uleiul de santal: ajută în impotenţă, dureri de cap, insomnie, neurastenie, schizofrenie.

OS Uleiul de susan: distruge dezordinile Vata; tratează inflamaţiile, durerea, guta şi artritele; vindecă uscăciunea şi îmbunătăţeşte textura pielii.

FORMULE AYURVEDICE DE ULEIURI ŞI UTILIZAREA LOR

OS Uleiul de amala": ulei de păr

OS Uleiul bhringaraj: ajută memoria şi insomnia; pentru puterea minţii şi probleme ale sinusurilor; stimulează ţesutul cerebral; atenuează Pitta.

* Halitoză = miros neplăcut al respiraţiei (N. T.).

** Uleiul de amala care se găseşte pe piaţa indiană nu este ulei de amala veritabil. O formulă simplă pentru prepararea uleiului de amala, dar care ia mult timp, este următoarea: Se înmoaie fructe uscate de amala în apă timp de 24 de ore (raportul apă/fructe este de 4:1). Se aduce amestecul la fierbere şi se continuă fierberea până rămâne doar ţ4 din apă. Se strecoară apa şi se adaugă o cantitate egală de ulei de susan. Se fierbe din nou, până nu mai rămâne deloc apă. Când s-a răcit, se depozitează într-o sticlă transparentă.

C3 Uleiul brahmi-amala: pentru masajul capului; se foloseşte ca ulei de păr.

Cî Uleiul mahanarayana: pentru reumatism, gută, artrită, dureri musculare şi poliomielită; atenuează Vata.

csî Uleiul narayan (o variantă a uleiului mahanarayana): bun pentru durerile musculare şi articulaţiile înţepenite; atenuează Vata.



Capitolul Patru

Pregatirea pentru Masaj

SVasa)u\ este o metodă de relaxare şi fortificare a muşchilor, fibrelor, ((tendoanelor, oaselor şi pielii, prin frecţionarea, frământarea, strângerea, tapotarea şi, uneori, împingerea sau scuturarea ţesuturilor. Pentru a oferi un masaj bun, practicantul trebuie să observe funcţionarea şi forma musculaturii. Cel mai eficient masaj este oferit de persoana care urmăreşte curgerea fluidelor şi contururile naturale ale corpului. Masajul contra conformaţiei naturale a musculaturii poate crea dezechilibre şi boli, prin introducerea de tensiuni, lezarea capilarelor fine sau rănirea muşchilor.

In sistemele occidentale şi orientale de masaj, apăsarea, frecţionarea, frământarea şi strângerea sunt similare. Secvenţa mişcărilor şi a părţilor corpului subliniată în masajul Ayurvedic este diferită de cea din Occident. Ayurveda acordă mai multă importanţă masajului capului, şi se administrează ulei în ureche. în mod similar, masajul degetelor de la picior şi al tălpilor joacă şi el un rol mai important. Un masaj Ayurvedic este, de obicei, oarecum mai rapid şi înviorător, iar primitorul îşi schimbă poziţia de câteva ori; acesta implică şi aplicarea presiunii pe marmas.

MARMAS

Pentru a practica masajul Ayurvedic este necesară cunoaşterea locaţiei marmas, punctele de presare ale corpului. După *Sushruta Samhita,* o marma trebuie înţeleasă ca o joncţiune sau ca un loc de întâlnire al celor cinci principii organice: ligamentele, vasele, muşchii, oasele şi articulaţiile.

* *Sushruta Samhita,* Kaviraj Kunjalal Bhishagratna, trad. (Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office) p. 178

Cele patru tipuri de vase — nervi, limfatice, artere şi vene - transportă vayu (energia vitală), pitta, kapha şi, respectiv, sângele. Aceste elemente pătrund în marmas pentru a menţine umiditatea locală a ligamentelor, oaselor, muşchilor şi articulaţiilor. In acest mod, vayu, pitta, kapha şi sângele susţin organismul.

Deoarece marmas constituie localizarea primară a vayu, *soma* (principiul lunar) şi *tejas* (principiul focului), la fel şi a celor trei calităţi fundamentale, sattva, rajas şi tamas, este foarte important ca acestea să fie cunoscute de către toţi terapeuţii. Practicantul de masaj trebuie să lucreze cu marmas care sunt localizate în regiunea corpului pe care o masează, pentru a înlesni realizarea echilibrului electrochimic în organism. In Ayurveda, acesta este cunoscut ca echilibrul dintre sattva, rajas şi tamas. Poate fi înţeles şi ca echilibrul dintre cele trei doshas sau tipuri constituţionale. Prin executarea unei mişcări circulare blânde, fie cu degetul arătător, fie cu degetul mijlociu, asupra unei marma, organismul poate elibera şi elimina toxinele .

Practicantul trebuie să consulte lista care urmează şi planşele marma de la paginile 136-141, pentru a identifica marmas în timp ce efectuează un masaj.

Clasificarea marmas

Cele 107 marmas din organism pot fi împărţite în cinci clase:

UNSPREZECE MANŞA MARMAS
(JONCŢIUNI MUSCULARE VULNERABILE)

patru Talhridaya	una Guda
patru Indarvasti	două Stanrohita

PATRUZECI ŞI UNA SIRA MARMAS (VENE SAU AMASTOMOZE)

două Manya dhamni	una Nabhi
două Neela dhamni	două Parshva sandhi
opt Matrika	două Vrihati
patru shringataka	patru Lohitaksha
două Apanga	patru Urvi
una Sthapni	două Phana
două Apastambha	două Apalapa
una Hridayam	două Stanmula

* Mâna dreaptă a practicantului se mişcă în sens orar pe marma, iar mâna stângă se mişcă in sens antiorar.

DOUĂZECI ŞI ŞAPTE SNAYU MARMAS
(LEGĂTURI ÎNTRE LIGAMENTE VITALE)

patru Ani
două Vitapam
două Kakshadhara
patru Kuruchcha
patru Kurchshirah
una Vastih
patru Kshipra
două Ansa
două Vidhuram
două Utkshep

OPT ASTHI MARMAS

două Katika tarunam
două Nitambatwo
două Ansa phalak
două Shankh

DOUĂZECI SANDHI MARMAS (JONCŢIUNI OSOASE VULNERABILE)

două Janu
două Kurpara
cinci Simantakas
una Adhipati
două Gulpha
două Manibandha
două Kukundaraya
două Avarta
două Krikatika

Din totalul de 107 marmas, douăzeci şi două sunt situate pe membrele inferioare(câte unsprezece pe fiecare picior), douăzeci şi două sunt situate pe braţe (unsprezece pe fiecare braţ), doisprezece sunt pe torace şi abdomen, paisprezece pe spate şi treizeci şi şapte sunt situate pe gât şi în zona capului.

Denumirea şi localizarea marmas

CELE UNSPREZECE MARMAS SITUATE PE FIECARE PICIOR

1. Kshipra (între primul şi al doilea deget de la picior)
2. Talhridaya (în centrul tălpii piciorului)
3. Kuruchcha (bolta plantară)
4. Kurchshira (călcâi şi marginea externă a piciorului)
5. Gulpha (în spatele ambelor laturi ale articulaţiei gleznei)
6. Indravasti (centrul gambei)
7. Janu (articulaţia genunchiului)
8. Ani (deasupra şi lateral de rotulă)
9. Urvi (mijlocul coapsei)
10. Lohitaksha (regiunea inghinală)
11. Vitapam (rădăcina scrotului)

CELE UNSPREZECE MARMAS AFLATE PE FIECARE BRAȚ

1. Kshipra (între police* şi arătător)
2. Talhridayam (centrul palmei)
3. Kuruchcha (deasupra kshipra, la rădăcina policelui)
4. Kurchshira (în mijlocul încheieturii mâinii, la baza policelui chiar sub degetul mic)
5. Manibhanda (încheietura mâinii)
6. Indravasti (mijlocul antebraţului)
7. Kurpara (îm interiorul articulaţiei cotului)
8. Ani (în interiorul braţului, chiar deasupra cotului)
9. Urvi (mijlocul braţului)
10. Lohitaksha (plică axilară)
11. Kakshadhara (axilă)

CELE DOUĂSPREZECE MARMAS SITUATE PE TORACE ŞI ABDOMEN

1. Guda (vârful coccisului)
2. Vastih (vezica urinară)
3. Nabhi (ombilicul)
4. Hridayam (apendicele xifoid)

5.*16*. Stanmula (sub ombilic)

7.18. Stanrohita (deasupra ombilicului)

9./10. Apalapa (deasupra şi pe lateralele regiunii ombilicale)

11./12. Apastambha (între mamelon şi stern)

CELE PAISPREZECE MARMAS SITUATE PE SPATE

I./2. Katika tarunam (baza feselor şi creasta pelviană)

3./4. Nitamba (creasta iliacă externă)

5.16. Kukundaraye (articulaţiile sacro-iliace)

7./8. Parshva sandhi (deasupra katika tarunam, la înălţimea taliei)

9./10. Vrihati (de ambele părţi ale celei de a 10-a vertebre dorsale)

II./12. Ansa phalak (omoplaţii)

13./14. Ansa (umerii)

CELE TREIZECI ŞI ŞAPTE MARMAS LOCALIZATE PE CAP ŞI GÂT

1./2. Neel dhamni (faţa laringelui)

3-/4. Manya dhamni (de ambele părţi ale tiroidei)

5.-12. Opt Siramatrika (arterele de pe părţile laterale ale gâtului)

13./14. Vidhuram (sub urechi)

* Police = degetul mare de la mână (N. T.)

15./16. Phana (laturile ambelor nări)
17./18. Apanga (unghiul extern al ochiului)
19./20. Avarta (părţile externe ale sprâncenelor)
21./22. Shankh (tâmpla)
23./24. Utkshepa (deasupra urechii)
25. Sthapni (al treilea ochi)
26. - 30. Simantakas (joncţiunile oaselor craniene)
31./32. Krikatikas (baza craniului)
33. - 36. Sringataka (pe palatul moale)
37. Adhipati (creştetul capului)

COLOANA VERTEBRALĂ

In sanscrită, şira spinării este numită *meru danda. Meru* este un munte legendar, presupus a fi centrul macrocosmosului; *danda* se traduce prin „băţ". Coloana vertebrală este centrul microcosmosului, sediul tuturor activităţilor neuromotorii ale organismului. Aşa cum muntele Meru susţine trupul macrocosmosului, meru danda a noastră — şira spinării — ne susţine corpul.

Construită ca inelele unui şarpe cu clopoţei, coloana vertebrală este capabilă să execute tot felul de mişcări şerpuitoare. Pentru a îşi menţine forma corectă, coloana vertebrală trebuie mobilizată prin exerciţii, yoga şi dans şi trebuie, de altfel, să fie menţinută dreaptă mereu. Gravitaţia are cel mai mic impact asupra corpului atunci când acesta stă drept. în toate tulburările fizice şi mintale, pacienţii, în cele din urmă, devin incapabili să menţină poziţia dreaptă a coloanei.

Cei mai mulţi oameni nu sunt conştienţi de forma coloanei lor vertebrale şi nu şed drept. Acest fapt produce, la rândul său, multe probleme fiziologice şi psihologice. In general, spatele începe să se deformeze după vârsta de patruzeci şi cinci de ani; aceasta se datorează, parţial, procesului natural de îmbătrânire şi deficienţelor de vitamine. Dezvoltarea unei percepţii proprioceptive a şirei spinării şi a formei acesteia şi menţinerea sa dreaptă, fără suporturi artificiale, cum sunt pernele şi spătarele, sunt primii paşi către un trai sănătos.

Vertebrele coloanei formează un canal care găzduieşte şi protejează măduva spinării. Conectându-se cu trunchiul cerebral şi creierul din craniu, sistemul nervos central (creierul şi măduva spinării) este centrul de control pentru întregul complex al sistemului nervos, care străbate întregul corp. Nervii motori şi nervii simpatici şi parasimpatici, toţi responsabili atât de funcţiile de activitate, cât şi de odihnă, ies din

măduva spinării şi trec prin procesele vertebrale şi sacrate. De acolo, ei se ramifică în restul corpului, stimulând muşchii şi ţesuturile organelor sau diminuând activitatea organelor. Alinierea corectă a coloanei este, prin urmare, cheia funcţionării sănătoase a organismului. Coloana este baza tinereţii şi vigorii; persoana care îi menţine forma corectă cu consecvenţă, va gândi cum trebuie, va acţiona corect şi va avea o viaţă activă.

Masajul corespunzător al coloanei şi manevrele vertebrale pot vindeca nervii slăbiţi şi tulburările psihice. Este interesant de ştiut că, în momentele de tristeţe şi pesimism, coloana devine slabă şi cedează. In momentele de alertă, inspiraţie şi bucurie, coloana automat se îndreaptă. Circulaţia lichidului cerebrospinal, un lichid vital care este produs în creier şi pompat din creier în jos, spre măduva spinării, este critic pentru menţinerea formei corecte a coloanei. Deoarece exerciţiile fizice, ca plimbarea, yoga sau dansul, favorizează circulaţia acestui lichid, cei care fac exerciţiu fizic se simt inspiraţi şi fortificaţi. Acest lichid, fluidul nutritiv al sistemului nervos, conţine multe enzime de creştere şi este responsabil atât de sănătatea fizică, cât şi de cea mintală. O metodă eficientă de a menţine o bună circulaţie a acestui lichid este executarea de răsuciri simple ale coloanei, cum se face în hatha yoga.

Când se masează coloana, trebuie avut grijă să nu se lucreze nici prea blând, nici prea brutal. Dacă masajul este prea blând, sunt stimulate fanteziile mintale. Dacă masajul este prea brutal şi se foloseşte o presiune insuportabilă, acesta poate avea un efect contrar asupra nervilor şi creierului. Masarea fară ulei a coloanei este ineficientă. Dacă se execută corect - şi anume cu ulei, cu răbdare şi cu gradul corect de apăsare — uleiul va fi uşor absorbit de coloană. Această practică de rutină, executată zilnic sau, cel puţin, de 3 ori pe săptămână, va oferi protecţie pe toată durata vieţii împotriva înţepenirii spatelui şi a tulburărilor renale, hepatice, gastrice, pulmonare sau cerebrale.

Masajul coloanei este deosebit de important, deoarece coloana este sediul centrilor psihici sau *chakras.* Conform manuscriselor Tantra şi Yoga, ştiinţe străvechi de atingere a stărilor avansate de conştienţă, baza coloanei este sediul energiei spirituale adormite, numită *kundalini.* în timp ce kundalini nu poate fi trezită prin nici o tehnică de masaj, chakras, care sunt corelate, în plan fizic, cu glandele endocrine, pot fi influenţate prin masaj. Masajul spinal poate induce schimbări în chimia organismului şi eliberează toată încordarea din corp.

Dacă se vizualizează corpul ca un arbore răsturnat, aşa cum se descrie în Bhagavad Gita, creierul devine rădăcina, iar coloana devine trunchiul.

Aşa cum trunchiul drept al unui arbore canalizează forţa gravitaţională prin el, la fel o coloană dreaptă susţine corpul şi îl apără să nu fie deformat de atracţia gravitaţională.

DURATA MASAJULUI

Durata timpului de executare al unui masaj este determinată cel mai bine de practicant pe baza observării stării fizice a primitorului. Dacă primitorul este sănătos şi interesat mai ales de relaxare sau îmbunătăţirea stării de bine, masajul nu trebuie să ia mai mult de 30-45 de minute. Dacă primitorul are tensiuni, nevralgii, durere, parestezii sau circulaţie deficitară, trebuie acordată o atenţie specială zonelor afectate, şi întregul masaj trebuie să dureze 45-60 de minute. Persoanele care sunt slăbite fizic sau au o constituţie slabă nu trebuie masate mai mult de 30-35 de minute. Acest interval de timp trebuie împărţit în două sau trei părţi, intercalând timp de odihnă atât cât este necesar. încet şi treptat, timpul se poate mări la 45-60 de minute. Pentru cei care primesc masaj zilnic sau care fac auto-masaj, 35-40 de minute sunt suficiente. Pentru copiii mici şi nou-născuţi, sunt de ajuns 15 minute. Oamenii în vârstă, care au o stare bună de sănătate fizică, au nevoie de o oră întreagă sau mai mult.

DURATA MASAJULUI

Nou-născuţi	15 minute
Sugari până la 1 an	15-20 de minute
Copii până la 3 ani	20-25 de minte
Tineri până la 17 ani	30-45 de minute
Adulţi sănătoşi până la 40 de ani	30-45 de minute
Adulţi între 40 şi 60 de ani	Funcţie de starea lor de sănătate
Bătrâni sănătoşi	60 de minute şi mai mult
Invalizi	30-35 de minute
Persoane cu dureri musculare	45-60 de minute

CONTRAINDICAŢIILE MASAJULUI

Nu executaţi masaj în următoarele situaţii:

• Persoana este dominată de mucus sau are o agravare a kapha (mucusul), adică tuse sau răceală*

• Persoana suferă de indigestie, constipaţie, vărsături sau este în primele stadii ale unei boli febrile

• Persoana tocmai a luat un purgativ sau este angrenată în practica *basti* (clismă), ca parte a procesului obişnuit de purificare

* In aceste situaţii nu se execută masajul complet al corpului, totuşi pieptul şi cutia toracică pot fi masate cu uleiuri terapeutice.

- Persoana tocmai a terminat de mâncat
- Persoana tocmai a avut un raport sexual

In timpul masajului complet al corpului, focul digestiv este diminuat, ceea ce poate agrava, uneori, starea de boală.

TEHNICI DE MASAJ

Pentru a oferi un masaj cât mai benefic, trebuie înţeles modul metodic de executare al unui masaj. Forma actuală a coloanei, alinierea corespunzătoare a vertebrelor, localizarea punctelor de presare (marmas) şi culoarea şi textura ideală a pielii trebuie să fie studiate, toate. Din textura pielii, practicantul poate deduce starea organismului şi îi poate determina dosha constituţională (prakriti). Prin cunoaşterea tipurilor de puls, practicantul poate determina care dosha este dominantă la un moment dat (vikriti). Practicantul trebuie să cunoască, de asemenea, contraindicaţiile masajului, aşa cum au fost enumerate anterior.

Masajul nu se poate executa, pur şi simplu, oricând şi oriunde. Ambianţa adecvată, locaţia, timpul şi uleiul potrivit trebuie alese cu grijă. De asemenea, practicantul trebuie să fie familiarizat cu aspectele psihofizice ale organismului uman. Nu sunt implicate doar pielea şi musculatura, ci şi arta delicată a atingerii şi reacţiile multiple pe care le produce atingerea. Atingerea activează multe sisteme ale organismului, incluzând sistemele nervos, circulator, limfatic şi endocrin. La un nivel mai subtil, practicantul trebuie să conştientizeze rolul vibraţiilor. Studiul Ayurveda, îmbinat cu unele cunoştinţe de *swar* yoga' - ştiinţa respiraţiei — se constituie în ghidul complet al practicantului de masaj.

Pentru a dobândi cunoştinţe de anatomie şi fiziologie, practicantul poate alege să studieze manuale şi să participe la cursuri de specialitate, ori să participe la cursurile de arte marţiale şi să se antreneze în ridicarea de greutăţi şi bodybuilding. Pentru a înţelege forma naturală a coloanei vertebrale, practicantul trebuie să studieze copii sănătoşi şi fericiţi, cu vârsta cuprinsă între trei şi opt ani. Observarea este cheia studierii fizicului uman. Ochiul pătrunzător şi studierea propriului corp sunt de o importanţă covârşitoare.

Mişcările

Cele patru tipuri de mişcări care se folosesc în masajul Ayurvedic sunt: tapotarea, frământarea, frecţionarea şi strângerea. Practicantul trebuie să

* Pentru informaţii suplimentare despre swar yoga, vezi Breath, Mind and Consciousness de Harish Johari (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1989).

înceapă prin mişcări de tapotare pe zona ce trebuie masată şi să continue cu mişcări de frământare a aceleiaşi zone. Apoi trebuie frecate viguros între palme câteva picături de ulei, pentru a creşte circulaţia şi căldura mâinilor practicantului. Această căldură va stimula ganglionii limfatici şi fluxul limfatic în corpul primitorului. Apoi uleiul trebuie frecţionat pe corp. De fiecare dată când se întrerupe contactul fizic, practicantul trebuie să pocnească viguros din palme. Aceasta îi oferă primitorului timp să respire şi revitalizează energia practicantului. îndată ce o parte a corpului a fost complet frecţionată, practicantul încheie cu o mişcare în zigzag, strângând muşchii cu ambele mâini.

TAPO TAREA

Tapotarea trezeşte trupul. Intensifică circulaţia sanguină şi excită capilarele subcutanate, întărind musculatura. Foloseşte, de asemenea, pentru stimularea sistemului nervos. Tapotarea atenţionează mecanismele naturale de apărare ale organismului că a început masajul. Tapotarea trebuie executată cu palmele făcute căuş. Un minut de tapotare egalizează temperatura între mâinile practicantului şi regiunea corpului care este masată.

FRĂMÂNTAREA

în timp ce tapotarea intensifică fluxul de forţă vitală (prana) într-o anumită regiune, frământarea relaxează şi elimină stresul acumulat în muşchi, articulaţii şi ligamente în timpul activităţilor din viaţa zilnică. Muşchii trebuie frământaţi ca aluatul de brutărie, cu a cărui textură se aseamănă. Pe măsură ce muşchii se întind, şi rigiditatea provocată de stres dispare, muşchii vor începe să fie percepuţi ca aluatul bine frământat. Frământarea generează activitate în interiorul pereţilor celulari, intensificând circulaţia substanţelor chimice vitale, care sprijină dezvoltarea şi întinerirea corpului. După frământare, practicantul trebuie să apuce muşchiul şi să îl zguduie puţin, pentru a vedea dacă procesul de întindere 1-a înmuiat. Dacă musculatura nu devine suficient de relaxată şi întinsă, uleiul nutritiv nu va fi absorbit şi asimilat corespunzător. O dată ce muşchii s-au înmuiat suficient, poate începe pasul următor — frecţionarea.

FRECŢIONAREA

Frecţionarea uscată constituie un exerciţiu pentru piele: aceasta stimulează circulaţia sângelui şi a limfei şi măreşte temperatura zonei masate. Această stimulare permite substanţelor nutritive din sistemul circulator să ajungă

în articulaţii, întărind astfel oasele. Frecţionarea uscată slăbeşte încordarea musculară şi îndepărtează oboseala. Dacă o frecţie uscată cu un prosop aspru, după baie, este benefică, ea poate şi să tulbure gazele din organism prin creşterea vayu, elementul vânt. Din această cauză, prosopul aspru trebuie folosit numai după baie şi numai la recomandarea terapeutului.

Unii hinduşi şi jainişti sadhus îşi frecţionează corpul cu cenuşă, ceea ce le creează un fel de imunitate a simţului tactil. Desensibilizându-şi pielea - organul receptor al simţului tactil - ei se protejează faţă de schimbările sezoniere de temperatură. Cenuşa devine vestmântul lor. Această practică, totuşi, este recomandată numai iniţiaţilor din ordinul Hindu sau Jain. Oricine altcineva care încearcă aceasta va obţine o piele uscată, care se poate coji sau se poate infecta.

Frecţionarea uleioasă, cu un ulei adecvat pentru anotimp şi dosha agravată, este larg recomandată de Ayurveda. Dacă apar durere, inflamaţie sau erupţii, atunci se va folosi un ulei potrivit în aceste stări.

Utilizat corespunzător, uleiul poate fi foarte benefic. Pe lângă faptul că nu stimulează elementul vânt şi nu tulbură astfel gazele din organism, acesta lubrifiază degetele, facilitează frecţionarea şi distribuie uniform temperatura corpului. Dacă uleiul este parfumat, el generează şi o aromă plăcută, contribuind astfel la crearea unei ambianţe agreabile pentru masaj. (La uleiurile neparfumate, se pot adăuga câteva picături dintr-un ulei organic esenţial).

Frecţionarea părţii superioare, a laturilor şi a părţii inferioare a unei articulaţii favorizează articularea şi mişcarea acesteia, deoarece ganglionii limfatici, care sunt situaţi în jurul articulaţiei, pentru a-i menţine lubrifierea şi a o proteja de fricţiune, sunt stimulaţi şi eliberează lichid limfatic (vezi pagina 22).

în funcţie de cum este executată, frecţionarea serveşte în diverse scopuri. Frecţionarea delicată ajută primitorul să se relaxeze, în timp ce frecţionarea dură produce aceleaşi beneficii ca exerciţiul fizic. Practicantul trebuie să înceapă cu o frecţionare blândă, aplicând uleiul pe zona care urmează a fi masată. După ce s-a aplicat uleiul, frecţionarea se poate face mai dur, pentru a genera căldură şi a permite uleiului să fie absorbit de organism. Viteza de lucru a practicantului trebuie să completeze atingerea: când masajul este blând, cadenţa trebuie să fie lentă; când acesta devine mai riguros, viteza trebuie oarecum crescută. După frecţionare, practicantul trebuie să execute mişcări circulare pe marmas (punctele de presare), aşa cum se descrie în capitolele următoare.

STRÂNGEREA

Cea de a patra şi ultima tehnică de masaj, strângerea, se execută numai pentru membre, degetele de la mâini şi degetele de la picioare. După ce s-a absorbit uleiul utilizat pentru frecţionare', partea respectivă a corpului va fi strânsă prin executarea unei mişcări în zigzag cu ambele mâini. Strângerea trebuie să înceapă cu coapsele şi să progreseze către vârfurile degetelor de la picioare, apoi să înceapă, iar, dinspre axilă şi sfârşind cu vârfurile degetelor de la mână.

Strângerea degetelor de la mâini şi de la picioare seamănă cu mulgerea unei vaci, cu excepţia faptului că mişcarea de strângere progresează în zigzag, pe când mişcarea de muls este strict descendentă. Prin răsucirea delicată a oaselor degetelor la ambele capete articulare, este stimulată secreţia de hormoni de creştere.

Strângerea influenţează reţeaua fină de nervi şi vase capilare aflată sub piele şi constrânge curgerea materialelor nutritive spre extremităţi. Executată cu o presiune suportabilă, această mişcare echilibrează presiunea sângelui şi a altor fluide aflate în interiorul pereţilor celulari. Producând o distribuţie uniformă a energiei, strângerea ajută la echilibrarea musculaturii. Prin strângere, tensiunea şi durerea acumulate în braţe şi picioare sunt eliberate prin degetele de la mâini şi de la picioare.

După ce a fost executată strângerea tuturor membrelor, iar primitorul s-a relaxat, practicantul trebuie să aplice un strop de ulei pe vârful fiecărui deget de la mână al primitorului. Apoi se aplică cu grijă ulei în jurul vârfurilor fiecărei unghii de la picioare, umplând zona dintre carne şi unghia propriu-zisă. Se repetă până când s-au uns toate unghiile de la picioare. Această manevră înlătură uscăciunea şi face ca perniţele degetelor, care erau dure şi crăpate, să redevină catifelate. De asemenea catifelează şi fortifică unghiile.

DIRECŢIA DE MASAJ

Corpul poate fi împărţit schematic în patru părţi: de la baza coloanei la baza craniului (partea posterioară a trunchiului şi gâtului); de la claviculă la degetele de la mână (părţile posterioare şi anterioare ale braţelor, antebraţelor şi mâinilor); de la pelvis la degetele de la picioare (părţile posterioare şi anterioare ale bazinului, coapselor, gambelor şi picioarelor); şi capul cu urechile.

* Când uleiul este complet absorbit, pelicula subţire devine invizibilă, iar uleiul nu se ia pe o cârpă curată.

De la baza coloanei la baza craniului

Această parte a corpului este prima care începe să se dezvolte ca un tot unitar în uter. După fertilizarea ovulului, capul este prima parte a corpului care se dezvoltă, urmat de trunchi. In această regiune energia se deplasează în două direcţii: în sus pe spate şi în jos pe faţă. Din acest motiv, masajul spatelui trebuie să înceapă de la baza şirei spinării şi să progreseze în sus, de-a lungul ambelor laturi ale coloanei vertebrale simultan, către baza craniului. Dacă masajul este executat în sens invers, dinspre gât către pelvis, energia este deplasată descendent cu mâinile, şi pot începe jocuri senzuale. Cu fluxul ascendent al energiei, gândurile se restrâng şi problemele mintale se rezolvă. De asemenea, în timpul unui masaj bun al spatelui, fiecare vertebră se aliniază corect.

De la clavicula la degetele de la mâini

Această regiune cuprinde braţele, coatele, antebraţele, încheieturile mâinilor, palmele şi degetele de la mâini. Prin aceste părţi, energia este atrasă în corp. Mâinile se folosesc pentru a trage, a deplasa, a exprima emoţii şi a proteja. Mâinile servesc, astfel, ca vehicul, atât pentru prana, cât şi pentru minte, în timpul dansului, ele exprimă emoţii prin mudras (poziţiile mâinilor); în timpul ritualurilor religioase ele servesc drept conectori, ridicând nivelul energetic şi favorizând canalizarea curenţilor psihici. Prin angrenarea degetelor, mintea poate fi direcţionată şi centrată. Degetele conectează mintea cu lumea exterioară — ele exprimă stările mintale şi gândurile.

Fluxul de energie se deplasează dinspre claviculă spre degetele de la mâini şi dinspre interiorul braţului către în afară. Din acest motiv, masajul se execută descendent, dinspre claviculă spre degetele de la mâini.

De la pelvis la degetele de la picioare

In această regiune, energia circulă în sens descendent. Picioarele sunt în contact permanent cu pământul şi cu atracţia gravitaţională a acestuia. în India, lumea atinge picioarele bătrânilor pentru a le obţine binecuvântarea şi a primi energia afectuoasă transmisă prin picioarele lor. Versete religioase preamăresc picioarele de lotus ale guru; se spune că meditaţia asupra picioarelor unui guru este aducătoare de pace şi distruge orice păcat. *Shaktipat mahayoga,* o sectă yoghină care crede în transferul de energie, declară că picioarele unui guru sunt venerate fiindcă prin intermediul lor guru transferă energia lui discipolilor. Această energie favorizează desfacerea nodurilor *[grantis*) care obstrucţionează fluxul energetic către

centrii psihici superiori (chakras), disponibilizând energia pentru atingerea stărilor superioare ale conştiinţei. Se spune că Ramakrishna Paramahamsa şi-a transferat energia în discipolul său Narendra (cunoscut mai târziu ca Vivekananda) trăgându-i acestuia un şut la baza spinării.

în acest fel, respectând sensul în care circulă energia prin corp, masajul acestei regiuni se execută dinspre pelvis spre degetele de la picioare. Dacă masajul se execută în sens invers, musculatura picioarelor va suferi efectele bolii, iar foliculii piloşi vor fi iritaţi.

Capul şi urechile

Masajul capului se începe măsurând opt lăţimi de deget de la sprâncene spre vârful capului. Uleiul se toarnă în punctul fontanelei (moalele capului). Uleiul este apoi întins în părţi. Apoi, se toarnă ulei în locul unde se află vârtejul părului. Din nou, uleiul se răspândeşte cu amândouă mâinile pe ambele părţi ale capului. în cele din urmă, se toarnă ulei la joncţiunea gâtului cu craniul şi se împrăştie apoi pe regiunea gâtului şi partea posterioară a craniului.

SUCCESIUNEA MASAJULUI

în Ayurveda, masajul se începe cu jumătatea inferioară a corpului, pentru a relaxa tot organismul. Se lucrează iniţial picioarele, pe care se află multe puncte reflexogene ce corespund cu restul organismului, pentru a pregăti corpul pentru masajul trunchiului. Urmează masarea părţii superioare a spatelui şi a părţii posterioare a braţelor. Apoi se execută partea anterioară a trunchiului, urmată de braţe. Capul, care este masat ultimul, se masează cu primitorul în poziţia aşezat. (Deoarece circulaţia nu este normală când stăm culcaţi, această poziţie nu este potrivită pentru a lucra pe cap şi pe faţă). Această succesiune specifică activează şi relaxează progresiv, permiţând amplificarea efectelor masajului.

Pentru a obţine beneficii maxime dintr-un masaj Ayurvedic, acesta trebuie executat în următoarea succesiune:

PARTEA DIN SPATE A CORPULUI

1. De la pelvis la degetele de la picioare, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. Şira spinării - de la coccis la gât - în sens ascendent
3. De la omoplaţi la degetele de la mâini, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)

PARTEA DIN FAȚĂ A CORPULUI

1. De la pelvis la degetele de la picioare, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. De la ombilic la piept, în sens ascendent
3. De la claviculă la degetele de la mâini, în sens descendent (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)

POZIȚIA AȘEZAT

1. De la rădăcina brațului la degetele de la mâini (întâi partea dreaptă, apoi partea stângă)
2. Gâtul, craniul și fața, masând dinspre spate spre față

Este important să se înțeleagă natura bipolară a membrelor. Extremitatea distală a unui membru, care este mai îndepărtată de șira spinării, este rezistentă și poate suporta schimbări mai mari de temperatură și presiune decât cea proximală. Extremitatea distală este considerată masculină, în timp ce extremitatea proximală este considerată feminină. Cu toate că extremitatea distală este mai puțin sensibilă și mai puțin iritabilă, ea acumulează mai multă oboseală și este mai tensionată, de aceea trebuie masată prima.

Primitorul masajului trebuie să poarte o vestimentație minimă, înainte de a începe, acesta trebuie rugat să adopte poziția cadavrului timp de câteva minute, pentru a-și destinde corpul. Pentru a adopta această postură, cunoscută ca shavasana în textele yoghine, oferiți-i primitorului următoarele instrucțiuni.

> Culcați-vă întins pe spate, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și brațele odihnindu-se confortabil pe lângă corp, cu palmele în sus. Cu ochii închiși, lăsați-vă mintea să devină calmă și pasivă. îndreptați-vă atenția asupra degetelor de la picioare și picioarelor și degajați orice încordare care ar putea exista acolo. Concentrați-vă în același fel asupra genunchilor, coapselor, abdomenului, pieptului și capului, permițându-le să devină relaxate și receptive. După câteva minute de relaxare totală, verificați din nou tot corpul, pentru a fi siguri că nu mai există nici o încordare. Apoi concentrați-vă asupra celui de al treilea ochi - regiunea dintre sprâncene - și rămâneți în poziția cadavrului câteva minute în plus. Acum vă puteți ridica în picioare și puteți executa o respirație, întinzând lent brațele

în sus şi lateral, în timp ce inspiraţi. Expiraţi şi lăsaţi braţele să revină la loc sub puterea gravitaţiei. Repetaţi această întindere de câteva ori, în ritmul respiraţiei.

In timp ce primitorul execută această întindere lentă, practicantul poate observa dacă trupul acestuia este drept sau înclinat. Oamenii se înclină frecvent într-o parte sau alta, atunci când îşi închipuie că stau drept. Dacă o persoană nu poate, la cerere, să îşi alinieze umerii, atunci trebuie să se acorde mai mult timp umărului mai înălţat, la masaj. Primitorul trebuie sfătuit, de asemenea, să fie atent, în general, să stea drept, fapt care îi va favoriza şi echilibrul mintal. Dacă persoana nu poate sta drept după voinţă, trebuie să i se ceară să conştientizeze care nară este dominantă, în cursul următoarelor treizeci de zile. Aceasta va dezvălui care emisferă a creierului este cea dominantă (emisfera stângă domină partea dreaptă a corpului, şi viceversa). Apoi primitorul trebuie sfătuit să schimbe frecvent nara, pentru a restabili, astfel, echilibrul emisferic'.

DUPĂ MASAJ

Odată ce masajul s-a sfârşit, primitorul trebuie să reia poziţia cadavrului". Practicantul trebuie să acopere primitorul cu un cearşaf curat, şi apoi să adopte şi el poziţia cadavrului într-un loc confortabil din apropiere (podeaua este tocmai bună). In acest fel, ambii participanţi se pot relaxa şi îşi pot restabili ritmul normal al respiraţiei. Ritmul respirator creşte frecvent în timpul masajului.

* Pentru a schimba nara dominantă, întindeţi-vă jos pe partea nării în cauză şi plasaţi o perniţă sub cutia toracică, pentru a exercita presiune asupra plămânului de pe acea parte.

** Dacă masajul a fost executat pentru sănătate şi frumuseţe, primitorul trebuie să se ridice în picioare şi să se plimbe încet câteva minute, înainte de a adopta poziţia cadavrului.



Capitolul Cinci

Masajul complet al Corpului

//asajul complet al corpului, descris în acest capitol, se concentrează
' L asupra marmas, denumire sub care sunt cunoscute în Ayurveda punctele de presare. Denumirea marmas şi localizarea lor pe corp sunt listate la paginile 41-43; pentru o consultare rapidă, marmas sunt listate în ordine alfabetică în Apendice.

Când învaţă această practică de masaj, cititorul trebuie să consulte mereu Hărţile Marmas din Apendice (paginile 136-141), pentru a determina poziţia exactă a fiecărei marma. Poate veţi dori să fotocopiaţi hărţile şi lista alfabetică, păstrându-le alături de carte, pentru a le consulta mai uşor în timp ce exersaţi.

ÎNDRUMĂRI GENERALE PENTRU MASAJUL AYURVEDIC

1. Lăţimea degetului, care este folosită ca unitate de măsură în instrucţiunile ce urmează, se referă la lăţimea degetelor *primitorului.* Aceasta poate fi aproximată.
2. Pocniţi din palme de fiecare dată când le îndepărtaţi de corpul primitorului. Această practică se foloseşte în mod tradiţional în masajul indian, pentru a relaxa şi a reîncărca mâinile practicantului cu energie.
3. Când masaţi marmas, executaţi mici cercuri concentrice cu vârfurile degetelor. Mişcaţi în sens orar mâna dreaptă şi în sens anti-orar mâna stângă.
4. Unele marmas sunt localizate atât pe mâini, cât şi pe picioare, având, astfel, aceleaşi denumiri.
5. Marmas pot primi presiune din două direcţii. Când o marma poate fi frecţionată şi din spate, şi din faţă, se spune despre aceasta că are aspecte

anterioare şi posterioare, ca în cazul janu marma de la genunchi. Când o marma poate fi frecţionată din ambele părţi laterale, se spune despre aceasta că are aspecte mediale şi laterale, ca în cazul gulpha marma de pe gleznă.

6. Marmas pot fi „blocate" intenţionat. Aceasta se execută prin presarea sau strângerea punctului marma cu policele, pentru a permite scurt timp energiei sau lichidelor circulante să se scurgă prin jurul marma.

PREGĂTIREA

Aşezaţi pe podea o saltea subţire acoperită cu o rogojină moale de paie. (Rogojina de paie apără salteaua să nu fie pătată de ulei.) Puteţi îmbrăca haine largi, confortabile. Cereţi primitorului să dezbrace toate hainele, cu excepţia lenjeriei. Este recomandabil ca bărbaţii şi femeile să maseze doar persoane de acelaşi sex cu ei, pentru a preveni perturbările produse de energia sexuală.

Cereţi primitorului să se întindă culcat pe spate, în poziţia shavasana (vezi pagina 56) şi să se relaxeze. Trageţi uşor de fiecare gleznă, pentru a întinde picioarele şi a realinia muşchii şi articulaţiile. Apoi cereţi primitorului să se întoarcă, cu mâinile odihnindu-se într-o poziţie confortabilă. Aşezaţi-vă turceşte, cu picioarele întinse de-a lungul coapselor primitorului, sau îngenunchiaţi, sau aşezaţi-vă de partea la care veţi executa masajul.

Scuturaţi-vă mâinile, până când apare o senzaţie de furnicătură în vârfurile degetelor. Apoi rotiţi încheieturile mâinilor alternativ, spre stânga şi spre dreapta, sau mişcaţi-vă mâinile ritmic, ca şi cum aţi executa mudras într-un dans indian. Scuturaţi-vă din nou încheieturile mâinilor, puţin mai repede. De această dată, când apare senzaţia de furnicătură, degetele sunt încărcate cu energie proaspătă. Frecaţi-vă palmele una de alta, pentru a produce un pic mai multă căldură, apoi începeţi masajul.

PARTEA POSTERIOARĂ A JUMĂTĂŢII INFERIOARE A CORPULUI

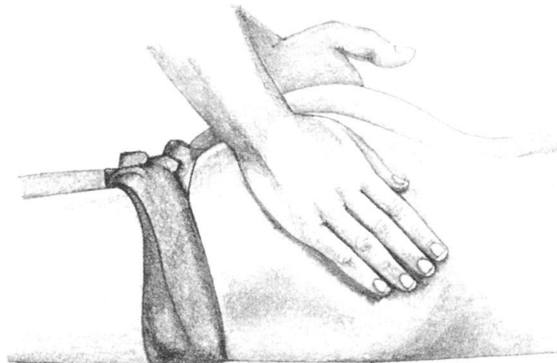
Masajul feselor şi al şoldurilor

Făcând palmele căuş, începeţi să tapotaţi şoldurile şi baza spatelui, cu ambele mâini (fig. 2). Tapotarea intensifică circulaţia şi semnalează celulelor că masajul a început. După un minut, începeţi să frământaţi fesele cu ambele mâini, aplicând o apăsare blândă (fig. 3). Apoi presaţi fesele printr-o manevră de apucare între police şi celelalte degete, sau între palme şi degete, pentru a stimula capilarele fine ale sistemului vascular (fig. 4). Această mişcare de presare întrerupe, pentru scurt timp, fluxul sanguin. Când se îndepărtează presiunea, sângele ţâşneşte înainte cu mai mare intensitate, activând sistemul circulator şi sporind eliminarea toxinelor.

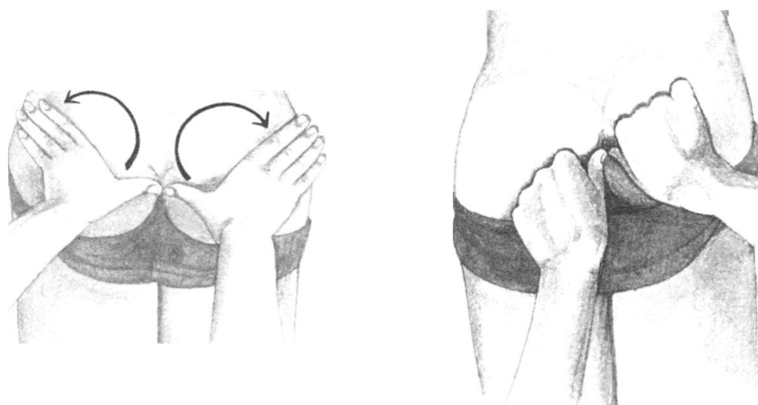
După presare, aşezaţi mâinile de o parte şi de alta a şoldurilor primitorului şi scuturaţi dintr-o parte în alta muşchii feselor, ca pe o gelatină, pentru a destinde şi înmuia ţesuturile (fig. 5). Aplicaţi ulei pe mâini şi plasaţi-vă ambele police de fiecare parte a coccisului, cam la 1 inch deasupra vârfului acestuia. Degetele fiecărei mâini se vor sprijini



atunci în mod firesc pe nitamba marmas (fig. 6). Apăsaţi amândouă mâinile pe aceste marmas, executând mici cercuri concentrice. Eliberaţi policele şi frecaţi marmas cu ulei, mărind treptat circumferinţa cercurilor,





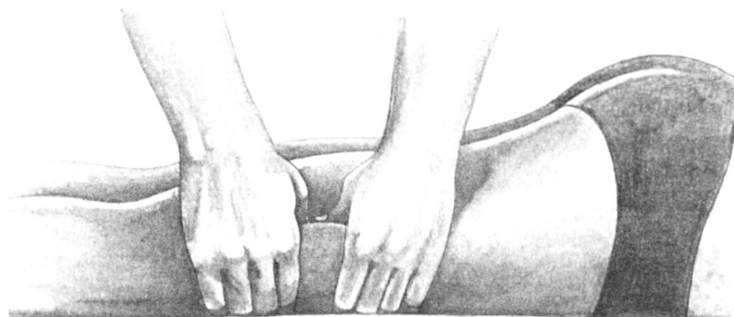


până când acoperiţi întreaga suprafaţă a regiunii fesiere (fig.7). Continuaţi frecarea cu palmele, până când uleiul se distribuie şi se absoarbe complet. Aplicaţi mai mult ulei, dacă este necesar, pentru a face muşchii moi la pipăit şi lucioşi. îndepărtaţi policele din regiunea sacrată și reduceţi treptat circumferinţa cercurilor concentrice. Terminaţi masajul cu vârfurile degetelor pe nitamba marmas. înainte de a abandona zona, apăsaţi delicat, un moment, pe guda marma, localizată pe vârful coccisului (fig. 8).

Masajul coapsei

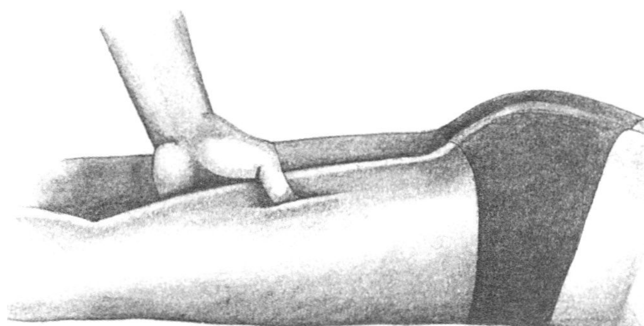
începeţi prin a tapota părţile superioare şi laturile ambelor coapse. Pentru a destinde muşchii, plasaţi-vă mâinile de fiecare parte a unei coapse şi scuturaţi dintr-o parte în alta. Apoi frământaţi muşchii coapselor, cu o apăsare suportabilă, alternând mâinile în mişcarea de frământare (fig. 9). Când muşchii s-au relaxat, turnaţi puţin ulei pe mâini şi aplicaţi-1 pe partea superioară şi laturile coapsei. Cu policele, localizaţi două marmas: urvi marma posterioară, aflată chiar deasupra punctului din mijlocul coapsei (fig. 10) și ani marma posterioară, la trei lăţimi de deget deasupra janu (fig. 11). Masaţi fiecare punct, executând mici cercuri concentrice. Deoarece marmas sunt localizate la joncţiunea muşchilor, oaselor, ligamentelor, arterelor şi nervilor, în aceste puncte se poate percepe o pulsaţie.

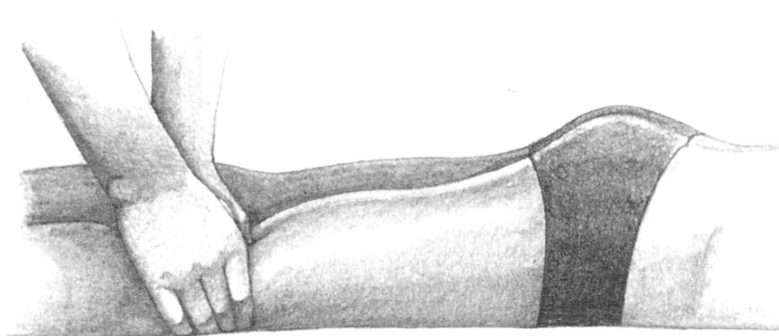
Când s-au terminat de masat marmas, trebuie să se maseze şi muşchii. Plasaţi ambele police în centrul coapsei, în apropierea plicii fesiere, cu palmele odihnindu-se de ambele părţi. Mutaţi mâinile în jos pe coapsă, apăsând mai



întâi pe exteriorul coapsei. (Interiorul coapsei va fi masat corespunzător mai târziu.) Când aţi ajuns la genunchi, diminuaţi apăsarea şi reveniţi către punctul de pornire. Uleiul trebuie să fie absorbit complet şi suprafaţa masată trebuie să fie moale, cu textura netedă şi caldă la pipăit. Culoarea pielii trebuie să fie roz, prin comparaţie cu zona care nu a fost masată.

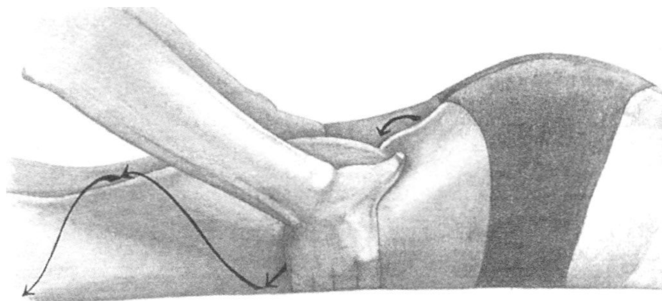
Din nou, întoarceţi policele pe centrul coapsei, sub plică fesieră, odihnindu-vă interiorul palmei în apropierea ganglionilor limfatici inghinali. Strângeţi partea de sus a piciorului, mişcând mâinile în zigzag, până ajungeţi la genunchi (fig. 12). Mişcaţi ambele mâini una către cealaltă, apoi îndepărtaţi-le una de cealaltă. Repetaţi această mişcare de strângere de trei ori, masând dinspre partea superioară a coapsei către genunchi.



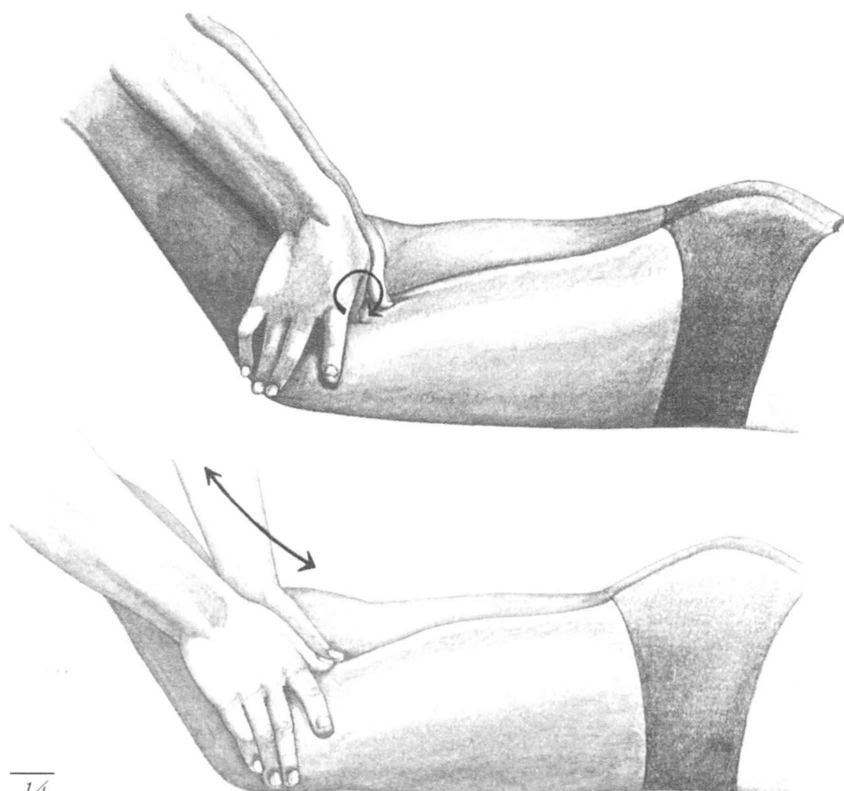


11

In spatele genunchiului există o reţea fină de ganglioni limfatici şi o marma cunoscută ca janu posterioară. Acest punct, localizat în mijlocul genunchiului, trebuie să pulseze sub policele vostru. Executaţi o mişcare circulară cu trei degete asupra acestui punct (fig. 13). Frecţionaţi uşor



întreaga zonă din spatele genunchiului, cu vârfurile degetelor unse cu ulei (fig. 14), pentru a stimula ganglionii limfatici.



14

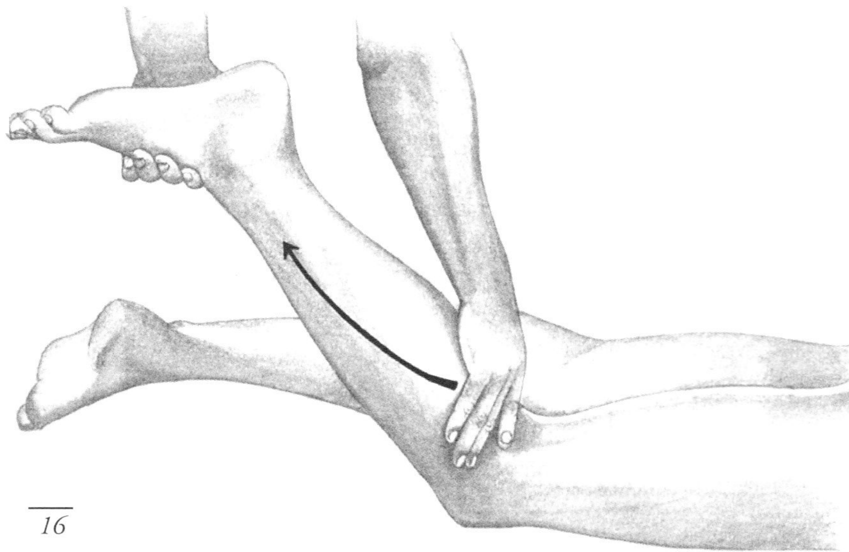
Masajul gambei

Din poziţie îngenunchiată, plasaţi faţa labei piciorului primitorului pe coapsa voastră. După ce aţi tapotat energic gamba, apucaţi ambele părţi ale gambei şi scuturaţi muşchii dintr-o parte în alta (fig. 15). Deoarece gambele suportă toată greutatea părţii de sus a corpului, acestea acumulează stresul şi devin dure şi dureroase. Relaxarea acestor muşchi şi restabilirea flexibilităţii lor este esenţială.

Pe linia mijlocie a musculaturii gambei, la şase lăţimi de deget mai jos de scobitura genunchiului, este situată indravasti marma. Aplicaţi cu policele o presiune uşoară asupra acestui punct, apoi frecţionaţi-1 cu ulei. Ţinând faţa gleznei ridicată cu una din mâini, folosiţi cealaltă mână pentru a aplica o presiune suportabilă pe exteriorul gambei, frecţionând bine uleiul pe muşchi (fig. 16). Pentru această manevră, policele rămâne pe linia mijlocie a musculaturii gambei. Când mâna ajunge la gleznă, executaţi o mişcare circulară ascendentă, fară apăsare, întorcându-vă la punctul de pornire. Repetaţi de câteva ori, până când musculatura gambei devine moale şi relaxată şi se absoarbe uleiul. Apoi, apucaţi glezna cu mâna cealaltă şi frecţionaţi interiorul musculaturii gambei, în acelaşi mod.

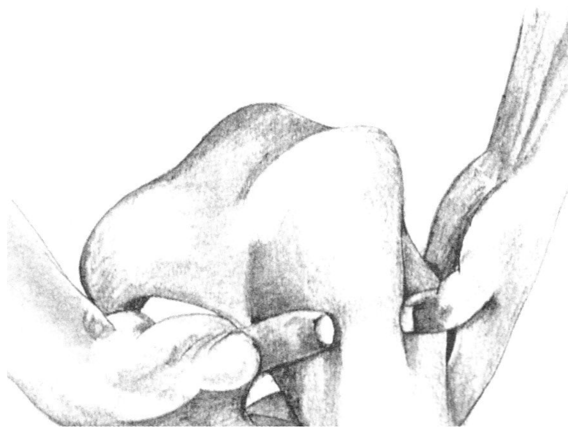


15



16

Susţineţi capătul proximal al labei piciorului cu o mână şi aplicaţi ulei pe suprafaţa gleznei cu cealaltă mână. Gulpha marma este localizată pe osul astragal. Frecţionaţi blând cu ulei partea medială şi laterală a punctului gulpha (fig. 17).



17

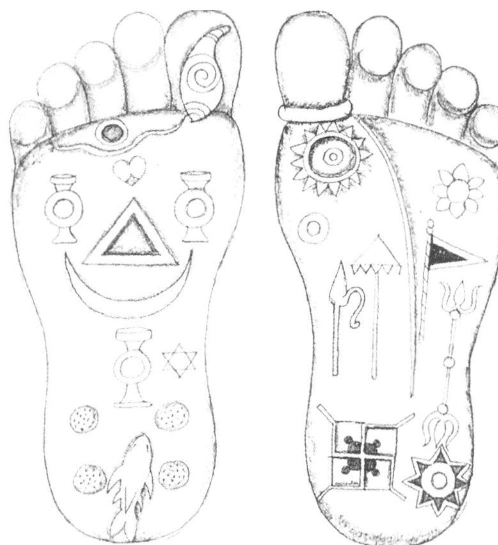
Masajul labei piciorului (numai talpa)

Se spune că labele picioarelor conţin puncte reflexogene pentru toate organele şi părţile corpului. In desenele clasice ale labelor picioarelor, aceste energii sunt reprezentate prin simboluri (fig. 18). După textele indiene, boala nu se apropie de cel care îşi masează gambele şi picioarele înainte de culcare, de la genunchi până în vârfurile degetelor, aşa cum şerpii nu se apropie de vulturi. Un medic, care a studiat aceste puncte când a vizitat India, a determinat conexiunile acestor puncte cu organele interne, şi astfel a luat naştere reflexologia, aşa cum este ea cunoscută în Occident. Dacă tălpile picioarelor sunt presate cu regularitate şi frecţionate cu ulei sau cremă din ceară de albine', persoana va rămâne relaxată şi va fi sănătoasă.

Un simplu masaj cu ulei al labei piciorului previne crăparea şi exfolierea pielii datorată vremii friguroase. Acesta elimină sau reduce infecţiile provocate de ciuperci şi bacterii; de asemenea, calmează o minte agitată.

Masajul labei piciorului este important, pe de o parte, şi pentru că piciorul conţine atât de multe articulaţii (sau sandhis). în fiecare labă a piciorului se află cincisprezece sandhis: două în haluce", trei în fiecare din degetele rămase şi una în gleznă. (Piciorul propriu-zis conţine două sandhis: articulaţia genunchiului şi articulaţia şoldului.) Există ganglioni limfatici în fiecare articulaţie. Flexibilitatea acestor articulaţii este esenţială.

16
O reprezentare tradițională a Vishnu Charan, tălpile zeului Vishnu



* Crema din ceară de albine nu se produce în fabrici. Pentru reţeta de preparare la domiciliu, vezi pag. 134. Crema din ceară de albine favorizează menţinerea hidratării pielii, previne bolile de piele şi fortifică nervii. Pentru a acoperi piciorul sau faţa este necesară o cantitate mică.

** Haluce = degetul mare de la picior (N. T.)

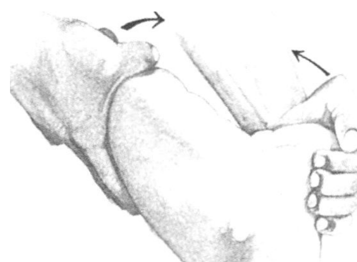
Pentru a lucra cu tălpile picioarelor, aplicaţi-vă ulei pe palme. Susţinând faţa labei piciorului, frecţionaţi şi apăsaţi talpa, înainte şi înapoi (fig. 19). Nici tapotarea, nici frământarea nu sunt necesare în această zonă.

încheiaţi fiecare mişcare descendentă cu o întindere, apăsând delicat pe bolta piciorului, trăgând călcâiul şi degetele unele către altele (vezi fig. 20). Pe talpa fiecărui picior sunt situate patru marmas: kurchshira, talhridaya, kuruchcha şi kshipra. Frecţionaţi aceste marmas apăsând uşor (fig. 21 şi fig. 22).

Masajul gambei şi labei piciorului se încheie cu o strângere a piciorului de trei ori, de la genunchi spre degetele de la picioare. Suprapuneţi mâinile şi folosiţi o mişcare în zigzag, foarte asemănătoare cu strângerea coapsei, arătată în fig. 12. Masajul întregului membru inferior culminează cu o singură strângere a întregului picior, dinspre rădăcina coapsei spre degetele de la picioare.



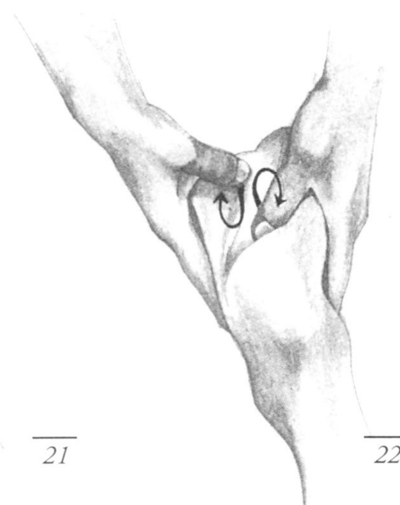
19



20



21



22

Repetaţi masajul membrului inferior la piciorul opus, începând cu coapsa (vezi pag. 57). Când aţi terminat de masat ambele picioare, cereţi primitorului să se întoarcă pe partea cealaltă, ţinând picioarele relaxate şi uşor depărtate.

PARTEA ANTERIOARĂ A JUMĂTĂŢII INFERIOARE A *CORPULUI*

Masajul coapsei

începeţi masajul pe partea corpului care corespunde nării dominante (vezi pag. 52). Ingenunchiaţi deasupra coapsei primitorului sau staţi jos într-o parte, dacă aşa este mai comod.

Tapotaţi blând exteriorul coapsei, apoi interiorul acesteia. Plasaţi coapsa între palmele voastre şi scuturaţi muşchii dintr-o parte in alta,



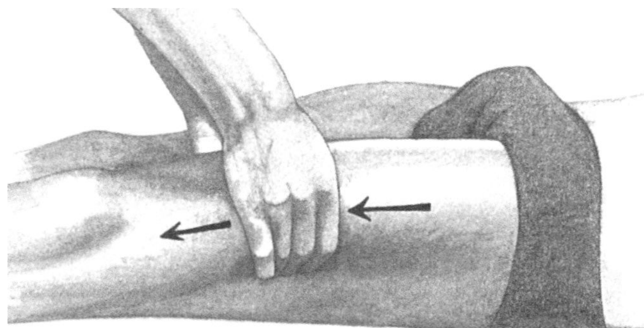
23

ca pe o gelatină (fig. 23). Aplicaţi-vă ulei pe mâini şi frământaţi muşchii exteriori ai coapsei timp de câteva minute.

Partea externă este partea masculină sau electrică a corpului; ea acumulează mai multă tensiune decât partea internă. Masând iniţial

această parte, se elimină încordarea musculară şi stresul. Partea internă este partea feminină sau magnetică, şi conţine mulţi ganglioni limfatici.

Folosind degetele mijlocii, executaţi mici mişcări circulare pe cele două marmas localizate lângă joncţiunea coapsei cu trunchiul: lohitaksha, situată în mijlocul coapsei, şi vitapam, aflată, la bărbaţi, la începutul testiculelor şi, la femei, la aproximativ patru lăţimi de deget deasupra organului genital (fig. 24). încercaţi să percepeţi pulsaţiile înainte de a apăsa pe marma.

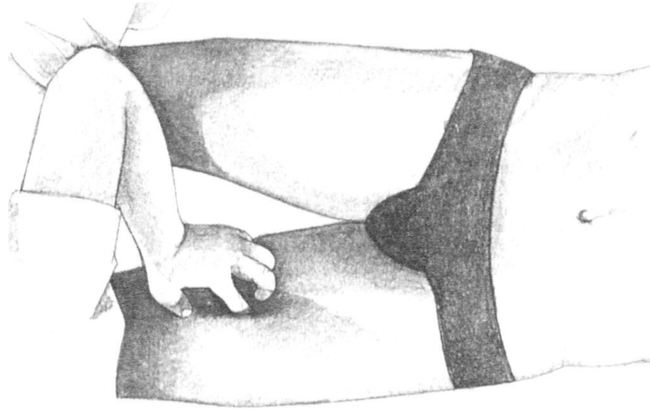


25

Frecţionaţi şi apăsaţi cu palmele muşchii de pe exteriorul coapsei, executând câteva mişcări ovale largi, dinspre articulaţia şoldului spre genunchi. Din când în când, apucaţi un fascicul muscular între police şi celelalte degete şi apăsaţi (fig. 25). De fiecare dată când ridicaţi mâinile de pe corp, pocniţi din palme şi scuturaţi-le, pentru a evita să acumulaţi tensiune în degete şi încheieturi. Continuaţi să lucraţi partea exterioară a coapsei până când se absoarbe uleiul; muşchii trebuie să devină calzi, lucioşi şi flexibili.

Imediat deasupra şi uşor lateral de rotulă se află ani marma. Masaţi-o cu mici mişcări circulare, la fel cum aţi făcut cu celelalte marmas.

Pentru a masa regiunea internă a coapsei, începeţi cu tapotarea uşoară a interiorului coapsei. Aşezaţi mâinile de ambele părţi ale coapsei. Cu o mână odihnindu-se pe exteriorul coapsei, scuturaţi muşchii regiunii interne a coapsei cu degetele de la mâna cealaltă (vezi fig. 23). Ungeţi-vă mâinile cu ulei şi frământaţi muşchii interni ai coapsei timp de câteva minute. Frecţionaţi şi presaţi simultan cu degetele şi palmele, (presarea, aici, înseamnă o strângere a muşchilor între police şi celelalte degete.) în mijlocul interiorului coapsei se află o marma cunoscută ca urvi anterioară (fig. 26). Masaţi-o cu mici mişcări circulare, la fel cum aţi făcut cu celelalte marmas.



După masarea exteriorului şi interiorului coapsei, strângeţi întreaga coapsă. Pentru a face aceasta, cereţi primitorului să îndoaie genunchiul. Aşezaţi degetele mari lângă stinghie, cu degetele celelalte odihnindu-se de o parte şi de alta a coapsei (fig. 27). începeţi prin a vă mişca mâinile una către cealaltă, aplicând o apăsare suportabilă. Când mâinile se încrucişează pe faţa coapsei, îndepărtaţi-le din nou. Mâinile vi se mişcă descendent cu fiecare zigzag, până ce ajung la genunchi. Repetaţi această strângere a coapsei de trei ori.



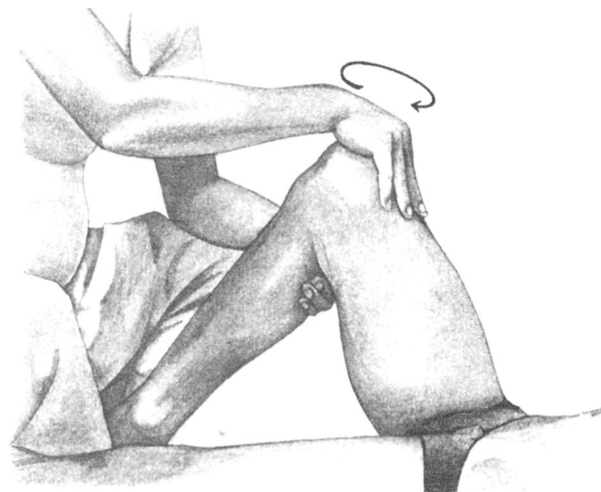
27

Masajul genunchiului

Deși suprafaţa ce trebuie acoperită este mică, masajul genunchiului este ceva mai complicat. îngenunchind în faţa piciorului la care veţi lucra, aşezaţi o mână în spatele gambei şi sprijiniţi talpa piciorului primitorului cu coapsa voastră. Apucând muşchiul gambei cu o mână, rotiţi uşor rotula cu cealaltă mână, în sensul acelor de ceasornic (fig. 28).

Lângă genunchi pot fi găsite două marmas, ani şi janu. Ani anterioară este localizată imediat deasupra şi lateral faţă de rotulă, iar janu posterioară este localizată în spatele genunchiului, în centrul scobiturii genunchiului.

Cu o mână, aşezaţi policele pe ani anterioară şi degetul mijlociu pe janu posterioară. Aşezaţi policele de la mâna cealaltă pe janu anterioară,



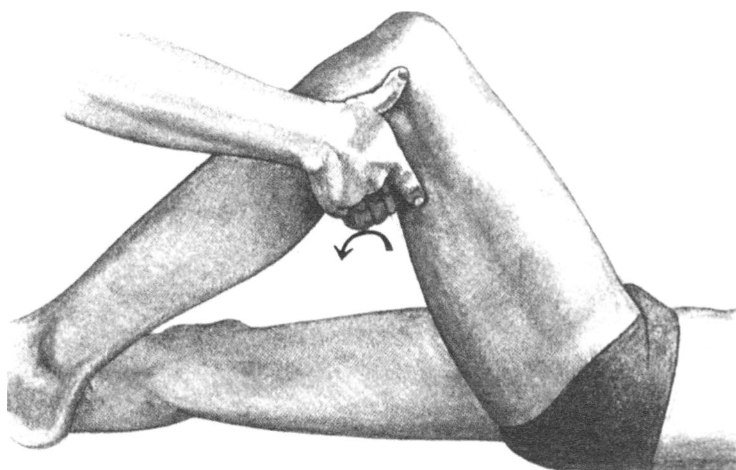
28

localizată pe interiorul genunchiului, chiar sub rotulă, iar degetul mijlociu pe janu posterioară. în poziţie finală, degetele mijlocii sunt pe acelaşi punct din spatele genunchiului (janu posterioară), iar degetele mari se sprijină, în diagonală peste genunchi, unul pe ani marma anterioară, şi celălalt pe janu marma anterioară (fig. 29). Masaţi aceste trei puncte simultan, mişcând în sens orar cu mâna dreaptă şi în sens anti-orar cu mâna stângă.

în timp ce continuaţi să ţineţi aceste puncte marma, verificaţi dacă talpa primitorului este bine sprijinită de coapsa voastră şi nu alunecă în jos. Apoi apucaţi capătul superior al gambei cu ultimele trei degete de la ambele mâini, masând delicat întreaga arie janu din spatele genunchiului, cu mişcări descendente (fig. 30). Aceasta va stimula numeroşii ganglioni limfatici localizaţi în spatele genunchiului.



29



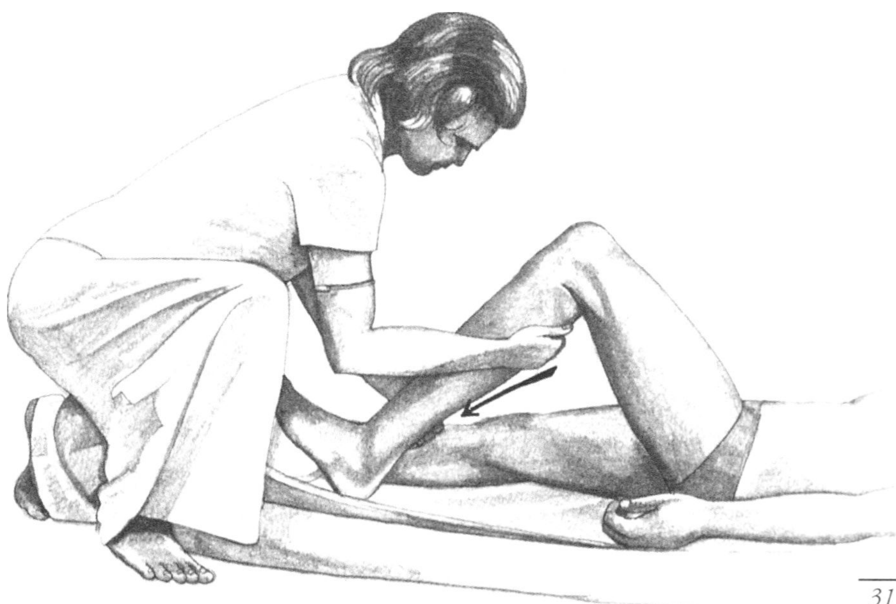
30

Pentru a încheia masajul genunchiului, repetaţi poziţia descrisă în figura 29 şi frecţionaţi încă o dată, cu ambele police, cele două marmas de pe faţa genunchiului.

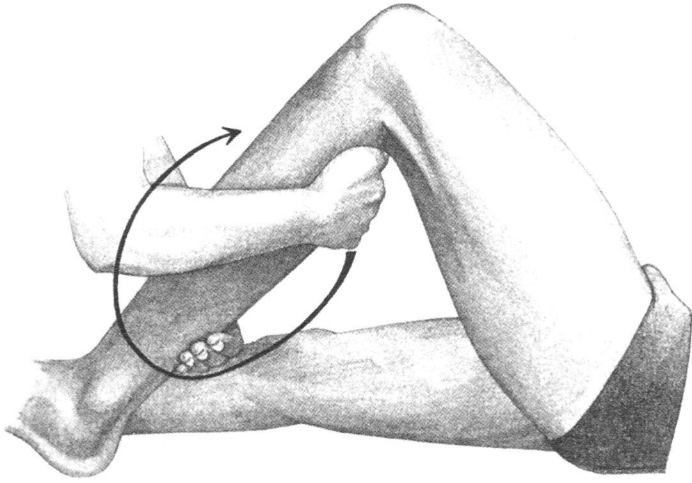
Masajul gambei

Deşi cu gambele s-a lucrat mai devreme în acest ciclu de masaj, ele acumulează în mod obişnuit foarte mult stres şi nu pot avea decât beneficii din repetiţie.

Păstraţi piciorul în poziţie înclinată, cu talpa piciorului sprijinită de coapsa voastră. începeţi prin a tapota musculatura gambei de la capătul



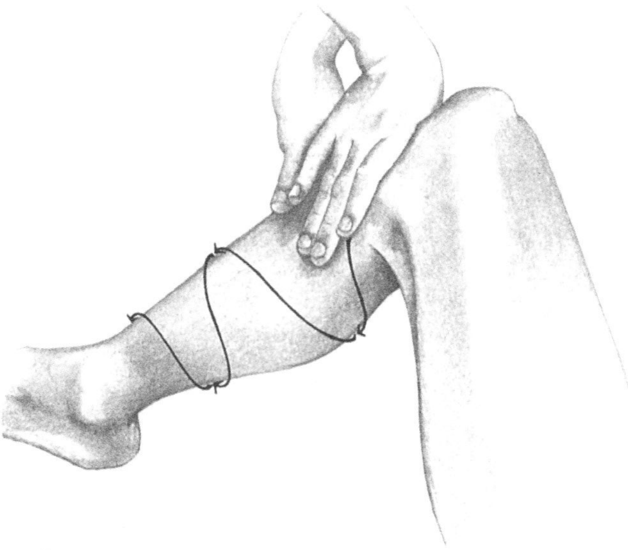
31



32



33



34

superior până la capătul inferior, de câteva ori. Apoi, ţinând gamba intre palme, scuturaţi-o dintr-o parte în alta, ca pe o gelatină, până când devine destinsă şi moale. Continuaţi prin frământarea musculaturii gambei intre palme şi degete, de la genunchi la gleznă (fig. 31). Când frământarea este completă, aplicaţi-vă ulei pe mâini şi frecţionaţi gamba cu palmele tăcute căuş. Aici, apăsarea poate fi un pic mai dură decât cea folosită la coapse. Executaţi mişcări repetitive, de măturare, cu palmele căuş, progresând de la genunchi spre gleznă (fig. 32). Aceste mişcări vor stimula capilarele şi nervii. Creşteţi treptat viteza de lucru şi intensitatea, până când se aude un pocnet atunci când palmele voastre făcute căuş ating muşchii gambei.

Localizaţi indravasti marma, situată în mijlocul muşchiului gastrocnemian, şi frecţionaţi uşor (fig. 33). Apăsaţi şi punctele de presare (acestea nu sunt marmas), care înregistrează cea mai mare tensiune, localizate pe ambele părţi ale muşchiului gambei.

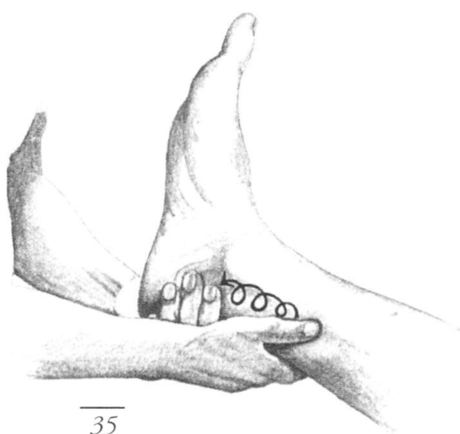
Desăvârşiţi masajul gambei cu o mişcare de strângere. încrucişaţi degetele mari imediat sub rotulă, cu celelalte degete sprijinindu-se de ambele părţi ale gambei. Mişcaţi mâinile în zigzag, strângând gamba de la genunchi spre gleznă (fig. 34). Repetaţi de trei ori.

Masajul labei piciorului

Deoarece glezna este o porţiune relativ îngustă, nu este nevoie să se folosească decât degetele de la mână. Tapotarea, frământarea şi scuturarea nu sunt necesare, deoarece sunt prea puţini muşchi. Ţinând gamba cu o mână, cufundaţi vârfurile degetelor de la cealaltă mână în ulei; folosindu-vă policele, arătătorul şi degetul mijlociu, frecţionaţi descendent, generând o succesiune de cercuri mici (fig. 35). Apoi frecţionaţi jur împrejurul osului astragal.

Localizaţi kurchshira şi gulpha marmas, la călcâi şi, respectiv, la capătul inferior al articulaţiei gleznei (fig. 36), şi frecţionaţi-le în mod circular, la fel cum aţi făcut cu celelalte marmas. Aplicarea simultană a presiunii pe poziţiile laterală şi medială a gulpha marma poate atenua o criză de sciatică.

Cu o mână susţinând piciorul deasupra călcâiului, strângeţi mâna cealaltă în jurul degetelor de la picior. Mai întâi, întindeţi şi răsuciţi piciorul în toate părţile, pentru a îl destinde. Apoi, susţinând călcâiul în continuare, apucaţi degetele de la picior şi rotiţi vârful piciorului (fig. 37). (Piciorul stâng se roteşte în sens orar, iar piciorul drept se roteşte în sens anti-orar.)



35



36



37



38 **X**

Când piciorul s-a relaxat, blocaţi gulpha marma medială (marginea medială a călcâiului) cu policele, în timp ce apăsaţi cu degetul mijlociu pe kurchshira marma laterală (fig. 38). înmuiaţi degetele mâinii opuse în ulei şi apăsaţi cu putere de-a lungul marginii laterale a piciorului către degetele de la picioare. Repetaţi aceşti paşi, de această dată blocând cu policele kurchshira marma medială, în timp ce apăsaţi pe gulpha marma laterală cu degetul mijlociu. Din nou, înmuind în ulei degetele de la cealaltă mână, apăsaţi de-a lungul marginii laterale a piciorului, către degetele de la picioare.

O dată ce au fost blocate ambele marmas mediale, procesul se inversează, blocându-se cele laterale. Blocaţi gulpha marma laterală (marginea laterală a călcâiului) cu policele, în timp ce apăsaţi cu degetul mijlociu pe kurchshira marma medială. înmuiaţi în ulei degetele de la mâna opusă, şi apăsaţi cu putere de-a lungul marginii mediale a piciorului, către unghiile degetelor de la picioare. Repetaţi aceşti paşi, de această dată blocând cu

policele kurchira marma laterală şi apăsând simultan pe gulpha marma medială cu degetul mijlociu. Din nou, înmuind în ulei degetele de la cealaltă mână, apăsaţi de-a lungul marginii mediale a piciorului, către degetele de la picioare.

Pentru a începe să lucraţi pe degetele de la picioare, blocaţi kurchshira marma laterală cu policele mâinii opuse. Continuaţi să blocaţi această marma în timp ce lucraţi cu halucele şi cu degetul al doilea. Plasaţi-vă policele în spaţiul dintre haluce şi degetul al doilea, şi frecţionaţi în sens orar (fig. 39). Apăsaţi şi frecţionaţi prima articulaţie a degetului al doilea, din ambele părţi (fig. 40). (Localizarea acestei articulaţii este indicată prin I în figura 40). Apoi apucaţi articulaţia între police şi arătător şi răsuciţi uşor. Răsuciţi celelalte două articulaţii rămase, înaintând spre vârful halucelui. (Localizările acestor articulaţii sunt indicate prin II şi III în figura 40). Acum eliberaţi kurchshira laterală şi blocaţi kurchshira medială, în timp ce executaţi răsuciri uşoare ale articulaţiilor la cele trei degete rămase.



39



40

Eliberaţi marma şi, apucând degetul al doilea de la picior cu policele şi arătătorul, trageţi-1 spre voi (fig. 41). Alungiţi-1 până se simte un pocnet şi apăsaţi-1 strâns un moment, înainte de a îl elibera. Repetaţi această manevră pe cele trei degete de la picior care au mai rămas.

Halucele are doar două articulaţii. Pentru a masa aceste articulaţii, folosiţi mâna care bloca marmas pentru a sprijini capătul piciorului. Aşezând policele şi arătătorul mâinii voastre libere de fiecare parte a primei articulaţii, strângeţi şi răsuciţi. Repetaţi cu a doua articulaţie. Strângeţi tare articulaţia şi trageţi de haluce, până când se simte un pocnet.

încercaţi iar să trageţi degetele care nu au pocnit de prima dată. La sfârşit, apucaţi strâns toate degetele, în timp ce, simultan, le presaţi şi le alungiţi.

Când aţi terminat, turnaţi un strop de ulei pe fiecare unghie (fig. 42). Acest lucru opreşte îngroşarea şi crăparea unghiilor, facându-le să fie lucioase şi frumoase.



41

43

42

încheiaţi masajul piciorului cu o bătaie din palme, pentru a le reîncărca. întoarceţi-vă la joncţiunea trunchiului cu coapsa şi strângeţi tot membrul inferior, progresând printr-o mişcare în zigzag până la degetele de la picior (fig. 27, 34 şi 43). Repetaţi de trei ori această strângere a membrului inferior.

Reveniţi la secţiunea intitulată „Masajul coapsei" (pag. 57) şi parcurgeţi toate aceste etape la piciorul opus. Când terminaţi de masat ambele picioare, continuaţi cu masajul spatelui, descris mai jos.

DESPRE SPATE

Pe ambele laturi ale coloanei vertebrale se întind ganglionii simpatici, staţie de releu foarte importantă pentru impulsurile nervoase ale sistemului nervos simpatic. Masajul acestei zone ajută la alinierea corectă a coloanei vertebrale şi fortifică sistemul nervos. De asemenea intensifică circulaţia lichidului cerebrospinal şi amplifică descărcarea neuronilor. In timp ce masajul piciorului operează cel mai mult cu sistemul limfatic, masajul spatelui are legătură cu sistemul nervos autonom (simpatic şi parasimpatic).

Conform străvechiului sistem al Tantra, organismul omenesc are şapte centri subtili ai conştiinţei, sau chakras, dintre care cinci sunt menţionaţi în lungul coloanei vertebrale. Aceste cinci chakras operează cu elementele primordiale - Pământul, Apa, Focul, Aerul şi Eterul - care sunt pietrele de temelie ale lumii externe a numelor şi formelor. întregul organism omenesc este o interacţiune a acestor cinci elemente. Deşi chakras nu pot fi masate direct, deoarece ele formează o parte a corpului subtil (non-fizic), ele sunt în legătură cu organele corpului fizic (prin sistemul nervos şi glandele endocrine) şi, astfel, pot fi afectate prin masaj.

Şira spinării găzduieşte o reţea de nervi subtili, numită nadis, care conectează aceşti centri psihici cu organele viscerale şi organele de simţ.

1. Baza coloanei este pe aceeaşi linie cu prima chakra

2. Partea inferioară a crestei iliace (ASIS) este pe aceeaşi linie cu a doua chakra

3. Marginea inferioară a grilajului costal este pe aceeaşi linie cu a treia chakra

4. Capătul inferior al omoplaţilor este pe aceeaşi linie cu a patra chakra

5. Marginea inferioară a claviculei este pe aceeaşi linie cu a cincia chakra

Pentru a stimula cei cinci centri psihici descrişi mai sus, primitorul se întoarce şi se întinde cu faţa în jos, cu mâinile încrucişate sub frunte. Aşezaţi-vă genunchii de o parte şi de alta a coapselor primitorului. Aceasta vă va permite accesul la spatele corpului, de la coccis până la creierul